

\\ 食べんさい! \\ ○包丁要らず簡単朝ごはん○

朝食は時間がないからと抜いていませんか? そのような方におすすめな包丁要らずの時短レシピです! まずは朝食を食べることを習慣づけられよう意識していきましょう!!

広島県の郷土料理である
お好み焼きをアレンジ!

◇お好み焼きトースト



<作り方>

1. 食パン全体にごま油を塗る。
2. キャベツを土手を作るように広げる。
3. 土手に卵を割り入れ、マヨネーズとお好みソースをかける。
4. オーブントースターで7分ほど焼く。
(焦げが気になる場合は、途中でアルミホイルをのせる)

千切りキャベツで手軽に野菜をとれます。また、トースターだけで簡単に作ることができます!

<材料(1人分)>

食パン(6枚切り)・・・1枚
ごま油・・・小さじ1/2
市販の千切りキャベツ
・・・40g
卵・・・1個
マヨネーズ・・・適量
お好みソース・・・適量

調理時間

10分

◇ミニトマトのチーズ焼き



<材料(1人分)>

ミニトマト・・・5個
スライスチーズ・・・1枚
オリーブオイル・・・小さじ1
塩コショウ・・・少々

調理時間

4分

<作り方>

1. 耐熱カップにミニトマトを入れ、チーズをのせ、オリーブオイル、塩コショウをかける。
2. オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

ミニトマトを使って、手軽に野菜をとることができます! 耐熱カップはアルミホイルで代用可能です!

◇はちみつヨーグルト



<作り方>

1. バナナをスプーンで一口サイズに切る。
2. ヨーグルトに1のバナナとはちみつをかけて完成。

<材料(1人分)>

バナナ・・・1本
ヨーグルト(無糖)
・・・100g
はちみつ・・・大さじ1

バナナをスプーンで切ることでそのままそのスプーンで食べることができます!

※バナナ1本でおにぎり1個分程度のエネルギーを摂取できます!

調理時間

1分

使用した特産品

・はちみつ(廿日市市)



【1人分栄養価】

エネルギー	たんぱく質	野菜摂取量	食塩相当量
659kcal	22.0g	115g	2.0g

ごま油などの風味のよい調味料をうまく活用することで塩分も控えめになっています!

