

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

キムチじゃこチーズトースト



キムチのピリ辛とちりめんじゃこの香ばしさがぴったり

【材料 1人分】

- | | |
|-------------|------|
| ・食パン（6枚切り） | 1枚 |
| ・マーガリン | 大さじ1 |
| ・キャベツ | 20g |
| ・白菜キムチ | 15g |
| ・ちりめんじゃこ | 7g |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・とけるスライスチーズ | 1枚 |

【作り方】

- ① キャベツは細め、短めのせん切りにする。
- ② 白菜キムチは大きかったら、小さく刻む。
- ③ ①と②と、ちりめんじゃこ、マヨネーズを合わせておく。
- ④ 食パンにマーガリンをぬる。
- ⑤ ④に③をのせ、とけるスライスチーズをのせて、トースターでこんがり焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ちりめんじゃことチーズでカルシウムも多くとることができます。キャベツやキムチは前夜に切って冷蔵庫に保存しておくと、朝はのせて焼くだけで時間短縮。



エネルギー： 442kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：甲府食育推進研究会）