

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

米粉パン de さかな



のせて焼くだけグルテンフリーパン

【材料 1人分】

- ・米粉食パン10枚切 2枚
- ・まぐろ水煮 60g
- ・コーン 15g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・たまねぎ 15g
- ・こしょう 少々

(まぐろ水煮が味付きなので、マヨネーズ等の調味料は、使いません。)

【作り方】

- ① 米粉食パンに、スライスチーズを半分のせ、たまねぎ・まぐろ水煮・コーンの順にのせる。最後にこしょうを少々かける。
(2枚なので、全体量を半分に分けて使用)
- ② オーブントースターで3分～5分焼く。

【ワンポイントアドバイス】

米粉食パンは、固くなりやすいので、焼いたらすぐに食べてね！



エネルギー： 298kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：特別支援食育推進研究会)