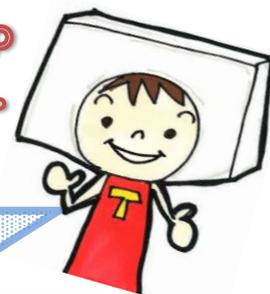


豆・豆製品を食べよう！



# 簡単朝ごはんレシピ



## すごもりトースト



バランスよく！簡単に！エネルギー補給！

### 【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・キャベツ 20g
- ・納豆（タレ付き） 1パック
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・こしょう 少々

### 【作り方】

- ① キャベツをせん切りにする。耐熱皿にのせ、電子レンジで1分加熱する。
- ② 納豆にタレ（からしもあれば入れて良い）を入れて混ぜる。
- ③ 食パンにマヨネーズをぬり、キャベツ、納豆、ピザ用チーズの順にのせ、真ん中をへこませる。
- ④ 真ん中に卵をのせ、こしょうをふる。
- ⑤ トースターで卵に火が通るまで、約10分焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

卵は、フライパンで目玉焼きにして、あとからのせてもOK！マヨネーズに粒マスタードを混ぜるのも、オススメです。



エネルギー： 441kcal

※一人当たりの栄養価  
（出典者：甲府食育推進研究会）