

☆楽しくおうちごはん☆

輪之内町食生活改善協議会考案レシピ



《レンジで簡単パンキッシュ》



朝ごはんにぴったりな、簡単で火を使わないレシピとなっています。朝ごはんを食べることによって、頭が働いたり、睡眠の質を良くしてくれたり、心の健康につながったりします。朝ごはんを食べる習慣がない人は、手軽に食べられるものからはじめましょう。

◆材料◆（2人分）

| | | |
|-----------|--------|--------|
| 食パン（6枚切り） | 2枚 | |
| ブロッコリー | 2房 | |
| ミニトマト | 2個 | |
| ベーコン | 2枚 | |
| 有塩バター | 10g | |
| A | 鶏卵 | 1個 |
| | 牛乳 | 1/4カップ |
| | こしょう | 少々 |
| | ピザ用チーズ | 適量 |

◆作り方

- ①食パンを9等分に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
ミニトマトは1/4に切る。
ベーコンは細切りにする。
- ③耐熱容器の表面にバターを塗り、切った食パンを側面に並べる。
- ④②を入れ、混ぜ合わせたAを流す。
- ⑤チーズをかけ、電子レンジで500w、3分加熱する。
(卵液が固まっていなければ、追加で30秒ずつ加熱する。)

◆1人分当たりの栄養価

| エネルギー | 食塩相当量 | 野菜の量 |
|---------|-------|------|
| 280kcal | 1.3g | 35g |