

朝食におススメ♪キッシュトースト

(春野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。

食パンに卵をたっぷり染み込ませて、春の食材と一緒にトースターで焼いたキッシュトースト。野菜や卵が一度にとれ、見た目も食欲がわくお手軽トーストです。

材 料	1 枚分
食パン(5枚切り)	1 枚
ベーコン	10g
アスパラガス	2本
新玉ねぎ	適量
プチトマト	1 個
溶けるチーズ	10g
マヨネーズ	少々
卵	1 個
牛乳	A 大きじ2(30g)
塩・こしょう	各少々

作り方

- ① 食パンはマヨネーズを薄くぬり、耳以外の部分をスプーンで押してくぼませる。
- ② 春野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 食パンのくぼみに②、Aの卵液を入れ、チーズを散らす。
- ④ アルミホイルを敷いたトースターで8～10分程、焼く。

《一人当たり》

エネルギー 350 kcal

塩分 1.7 g