



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

じゃこチーズトースト



意外な組み合わせ？！小松菜入り！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・とけるスライスチーズ 1枚
- ・ちりめんじゃこ 3g
- ・小松菜 5g
- ・たまねぎ 15g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 適量

【作り方】

- ① 小松菜はよく洗って2cm幅くらいに切っておく。
- ② たまねぎはうす切りにする。
- ③ 耐熱容器に①と②を入れラップをし、600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ④ ③の水分が多いようなら水分を切ってちりめんじゃこ、マヨネーズとこしょうで和える。
- ⑤ 食パンに④をのせ、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】

小松菜は、カルシウムの多い野菜です。いろいろな料理に使えるので、常備しておくといいですね。



一人当たりの栄養価

エネルギー：303kcal

カルシウム：181mg

（出典者：笛吹食育推進研究会）