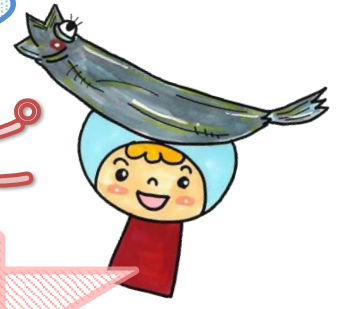


さかなを食べよう！



# 簡単朝ごはんレシピ



## さばトマグラタン



さばの水煮缶を使った、カルシウムも鉄分もしっかり摂れる簡単グラタンです！

### 【材料 1人分】

・さばの水煮	100g	
・卵	1個	
・トマト	100g	
・しょうゆ	小さじ1	A
・はちみつ	小さじ1	
・粒マスタード	大さじ1/2	
・マヨネーズ	大さじ1	
・ピザ用チーズ	30g	
・こしょう	適量	
・パセリ	適量	

### 【作り方】

- ① 卵を半熟にゆで、耐熱皿にざっくりと潰して広げる。
- ② さば缶は汁気を切り、卵の上にほぐしてのせる。
- ③ トマトはざく切りにし、さばの上を広げてのせる。
- ④ Aを混ぜ、③にまんべんなくかけて、その上にチーズをのせ、トースター1000wで5分焼く。
- ⑤ お好みでこしょうやパセリをふりかける。

### 【ワンポイントアドバイス】

半熟卵は出来上がった市販のものを使用すると更に便利！包丁もほとんど使わないので、朝の忙しい時間にもさっと作ることができます♪



エネルギー：450kcal

※一人当たりの栄養価  
(出典者：北巨摩食育推進研究会)