

主食

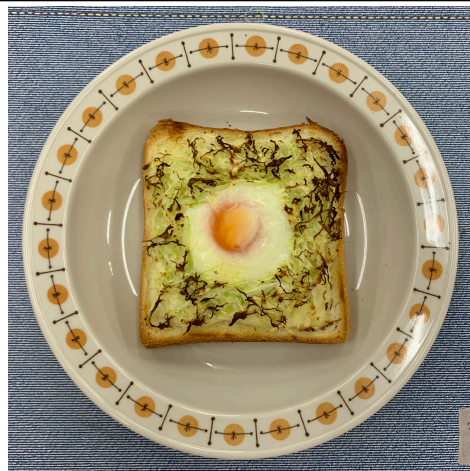
主菜

副菜

巣ごもりトースト

調理時間：10分

主食と主菜と同時に野菜も
とることができる
包丁を使わない！



材料
1食分

食パン（6枚切り） 1枚
マヨネーズ 小さじ1（4g）
スライスチーズ 1枚（10g）
（ピザ用チーズ）
卵 1個（50g）

カットキャベツ 1/3袋（50g）
こしょう（お好みで） 適量

調理器具：



作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、スライスチーズをのせ、トースターで好みの加減に焼く。
- ② 耐熱容器に水（小さじ1）を入れ、器の底をぬらす。
- ③ 2の器へ卵を入れて黄身にフォーク等でしっかりと穴をあけ、ラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ④ 一度ラップを外して熱気を逃がし、再度軽くラップをして電子レンジ600Wで20秒加熱し、1のトーストの上にのせる。
- ⑤ 耐熱容器にカットキャベツを入れ、電子レンジ600Wで40秒加熱する。
- ⑥ 4の卵の周りに5のキャベツをのせる。
お好みでこしょうをかける。

栄養価（1食分）

エネルギー：289kcal

たんぱく質：12.7g

脂質：12.2g

炭水化物：30.3g

食塩相当量：1.3g