

野菜を食べよう！



# 簡単朝ごはんレシピ



## 野菜たっぷりピザトースト



具材をのせるだけ！包丁いらずで簡単に作れます！

### 【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・冷凍ブロッコリー 20g
- ・冷凍ほうれん草 15g
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 20g

### 【作り方】

- ① 冷凍野菜はレンジで解凍しておく。
- ② 食パンにケチャップをぬり、具材をのせる。
- ③ 上にチーズをのせて、トースターで約10分焼く。

### 【ワンポイントアドバイス】

冷凍野菜はレンジで解凍しておくことで、時短になります。解凍した野菜は、水分をよく切ってから食パンにのせてください。



エネルギー： 375 kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：笛吹市学校栄養教職員研究会）