



食育指導員おすすめ!

地産

やさしいレシピ

# 水菜ピザトースト



所要時間



15分

## 【材料】（2人分）

- ・水菜…50g
- ・食パン（5枚切）… 2枚
- ・ハム…2枚
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・卵…1コ
- ・こしょう…少々

## 【作り方】

- ①食パンの耳に沿って、1cm内側に底まで貫通しないように切込みを入れる。内側を押してくぼみをつくる。
- ②水菜は1cm幅に切り、ハムは1cm角に切る。
- ③ボールに卵を割り入れ、②、チーズ、こしょうを入れ混ぜる。
- ④食パンのくぼみの中に③を入れて、トースターでチーズに焼き色がつくぐらい焼く。（220Wの場合、約6分）

## 【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 429kcal
- ・たんぱく質 13.4g
- ・脂質 24.8g
- ・炭水化物 37.4g
- ・食塩相当量 1.2g
- ・野菜量 25g

いつもの食パンに  
具をたっぷり詰めて  
アレンジ♪  
朝食にいかがですか？

