

塩いらず、素材で満足

洋風フレンチトースト



材料

(1人分)

- ・ライ麦食パン(6枚切り) 1枚
- ・ソーセージ 1本
- ・ミニトマト(1個10g) 3個
- ・冷凍コーン 10g
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・ブラックペッパー 少々

QRコードを読み取ると、他の朝食レシピも閲覧できます。



ポイント

- ・ミニトマトにキッチンばしを刺して、
切れ込みを入れると爆発を防げます! 
- ・食パンを卵と牛乳につけて時間を置くと、ふっくら仕上がります! 

作り方

- ① 耐熱の器に卵・牛乳を入れて混ぜ、
食パンをちぎり入れる。
- ② ソーセージをキッチンばしで輪切りにして
加え、ミニトマトとコーンも加える。
ふんわりとラップして、600Wのレンジで約3分、
卵が固まるまで加熱する。
- ③ ブラックペッパーをかけて完成!!



電子レンジだけで
できるフレンチト
ースト★
絶品なのに超簡単!!

食塩相当量 1.4g、
野菜量 40g



包丁なし！ のせて焼くだけ



減塩でも大満足！ 栄養まるごと野菜×ツナトースト



QRコードを読み取ると、他の朝食レシピも閲覧できます。

材料：ライ麦パン（6枚切り）	1枚
冷凍ブロッコリー	30 g
シーチキン（食塩不使用）	30 g
マヨネーズ	小さじ2
ブラックペッパー	適量



食塩相当量	1.2 g
野菜量	30 g



- ① 冷凍ブロッコリーを表示時間どおりに電子レンジで解凍し、冷めたらキッチンばさみで割く
- ② ①のブロッコリーをボウルに入れて、シーチキンとマヨネーズも加えてよく混ぜる
- ③ ライ麦パンの上に②を載せ、トースターで3～5分焼く
- ④ ブラックペッパーをかけて出来上がり

朝食リトーストで「朝から元気チャージ」! **ほうれん草のエッグトースト**


 材料
 (1人分)

- ・食パン(ライ麦) 1枚
 - ・冷凍ほうれん草 50g
 - ・卵 1個
 - ・塩こしょう 少々
 - ・ハム 1枚
 - ・マヨネーズ 大さじ1/2
- 表示時間どおりに電子レンジで解凍

作り方

- ① 冷凍ほうれん草を解凍する。
- ② ホイルにほうれん草と塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ 食パンにマヨネーズを塗る。
 中心をあけ、4辺にほうれん草を乗せ、
 その上にハムを手でちぎって乗せる。
- ④ 中心に卵を乗せ、トースターで卵が半熟になるまで約5分焼く。



QRコードを読み取ると、他の朝食レシピも閲覧できます。



★完成★

トースターで焼くときは、トーストの下にアルミホイルをひくと焦げにくいです。



減塩なのに、しっかり味が感じられます！
 半熟卵がとろっとしていて美味しいです★

食塩相当量: 1.3g、野菜量: 50g

あけてぬって 挟むだけ 1分で完成サンド



材料 (1人分)

- ライ麦パン 1枚
- ハム 1枚
- キャベツ(4切り) 20g
- マヨネーズ 小さじ $\frac{1}{2}$
- マスタード 小さじ $\frac{1}{2}$

レシピ

1. ライ麦パンに、マヨネーズ、マスタードをぬる。
2. ハム、キャベツを挟む。

完成



QRコードを読み取ると、
他の朝食レシピも閲覧できます。

忙しい朝にピッタリ★

みんなに愛される
野菜主役サンド



食塩相当量
1.1g

野菜量
20g

シャキシャキのキャベツで

食べごたえ満点♥

野菜を手軽にプラス+