

何かと忙しい朝に!

仕事がかどる♪かもしれない

簡単朝食レシピ

1月
~2月

焼きおにぎりの だし茶漬け風



材料 (1人分)

冷凍焼きおにぎり	2個
カットわかめ(乾燥)	1g
顆粒だしの素	小さじ1/3
湯	1カップ(200cc)
刻みねぎ	お好みで

⌚調理時間 5分
エネルギー 155kcal
塩分 1.8g

作り方

- ① 焼きおにぎりは袋の表示どおりに加熱する。
- ② 器に①の焼きおにぎり、カットわかめ、だしの素を入れ、湯を注ぐ。
- ③ ねぎをのせ、焼きおにぎりをくずしながらいただく。

フレンチトースト



材料 (1人分)

食パン (6枚切り)	1枚
卵	1個
砂糖	小さじ1
牛乳	1/3カップ
バニラエッセンス(あれば)	2ふり
バター	小さじ1(4g)
ジャム、はちみつなど	お好みで

⌚調理時間 15分
エネルギー 343kcal
塩分 1.1g

作り方

- ① 卵はよく溶き、砂糖を加え混ぜる。牛乳を少しずつ加え、バニラエッセンスを加えて混ぜる。バットにあけ、パンを切って入れる。
- ② 途中で裏返して計10分ほど浸し、バターを熱したフライパンで両面を2~3分ずつ焼き目がつくまで焼く。



今治市健康づくり計画

「パリッと元気」推進中!!

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆