

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

3月
~4月

トマトチーズ サンド



材料 (1人分)

イングリッシュマフィン	1個
レタス	1枚
トマト(1cm幅に切る)	2枚
とけるチーズ	1枚

⌚調理時間 10分
エネルギー 208kcal
塩分 1.1g

作り方

- ①レタスは適当な大きさにちぎる。
- ②イングリッシュマフィン半分に割り、片方にレタス・トマト・とけるチーズの順にのせる。
- ③②ともう片方のマフィンを並べてオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼く。
- ④サンドして器に盛る。

白菜のミルクスープ



材料 (1人分)

ベーコン	1枚
白菜	50g
水	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1/2
牛乳	100cc
パセリ(乾燥)	お好みで

⌚調理時間 10分 エネルギー 123kcal 塩分 1.2g

作り方

- ①ベーコンは1cm幅、白菜は2cm幅に切る。
- ②鍋を熱し、ベーコン・白菜の順に炒める。
- ③水と顆粒コンソメを加えて煮、具材に火が通ったら牛乳を加える。フツフツとなるまで温めたら器に盛り、パセリをふる。



今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中!!

詳しくは健康推進課(中央保健センター)まで☆