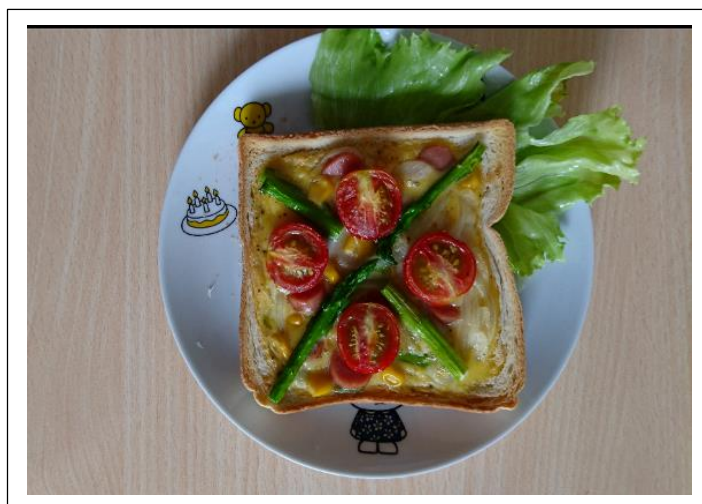


【朝食レシピ名】彩り野菜のキッシュトースト

【材料】1人分

食パン6枚切1枚
ウインナー1本
卵1個
玉ねぎ40g (小1/4個)
ミニトマト2個
アスパラガス2本
コーン(缶詰または冷凍)15g
レタス1/2枚
バター5g
塩小さじ1/10
こしょう少々



【作り方】

- ① 食パンは周囲を1cmほど残し、内側をスプーン等で押さえる。
- ② 卵を溶き、塩、こしょうを加える。
- ③ ウインナーと玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に、アスパラガスは4等分に切る。
- ④ オーブンを180℃に予熱する。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎ、アスパラガスを炒める。野菜がしんなりしてきたらコーンを加える。
- ⑥ 大体火が通ったら、フライパンから取り出し②の卵液に入れて混ぜる。
- ⑦ ⑥をパンに流し込み、形を整えてミニトマトを飾る。
- ⑧ オーブンで15分焼き、レタスを添えて完成 !!



熱量 359kcal、食塩相当量 1.8g

【学生コメント】

* 野菜をたくさん使い、見た目の彩りもよくなりました。