

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

巣ごもり ピザトースト



栄養満点朝食で元気はつらつ

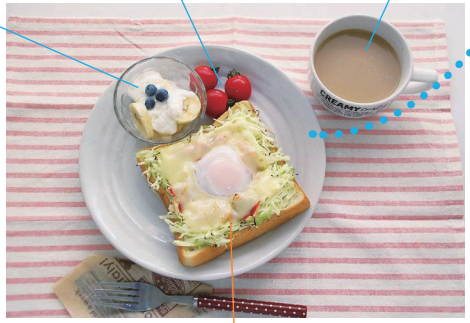
1日3食の中で、基本はやはり「朝食」です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、朝食をとることで働き始めるため、毎日朝食をしっかりとりすることは体調管理には大切です。また、ごはんやパンなどの炭水化物だけでなく、卵、納豆、チーズなどのたんぱく質を朝食にとることが、筋肉を作るのに効果的です。今回は忙しい朝に手軽に栄養をバランスよくとれるパン食のメニュー提案です。

- 材料 (2人分)**
- 食パン (5枚切り) 160g (2枚)
 - キャベツ 120g (中葉2枚)
 - 卵 2個
 - マヨネーズ 大さじ2杯
 - ケチャップ 大さじ2杯
 - 塩こしょう 少々
 - とろけるチーズ (スライス) 50g (2枚)

ヨーグルト

プチトマト

カフェオレ



巣ごもりピザトースト

1. キャベツを千切りにし、マヨネーズとあえる。
2. 食パンにキャベツをドーナツ状に乗せ、中央に卵を割り、乗せる
3. ケチャップ、塩こしょうで味を整える。
4. とろけるチーズを乗せ、オーブントースターで6～8分焼く。

(1人前：エネルギー 502kcal、塩分 2.7g)