

主食

朝レボ レシピ



point

コーンマヨトースト

千切り人参や薄切り玉ねぎを加えると野菜摂取量がさらにアップ♪

材 料（1人分）

6枚切り食パン	1枚
スライスチーズ	1／2枚
千切りキャベツ	15g
ホールコーン	20g
マヨネーズ	小さじ1
乾燥パセリ	お好み



【作り方】 一人分 エネルギー 220kcal

- ① ホールコーンとマヨネーズを混ぜておく。
- ② 食パンにチーズ、千切りキャベツ、①をのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ③ お好みにパセリをかける。



朝ごはんが大切って
伝えなきゃ！！

