

主食

主菜

朝レボ レシピ



point

ハムチーズトースト

ピザソースがなくても、ケチャップで代用。主食と主菜を兼ねるので、忙しい朝にピッタリ！

材 料（4人分）

6枚切り食パン	4枚
トマトケチャップ	適量
ハム	4枚
とろけるチーズ	4枚



【作り方】 一人分 エネルギー 223kcal

- ① 食パンにケチャップを塗る。
- ② ①にとろけるチーズ、ハムをのせる。
- ③ オーブントースターで、チーズがとけるまで焼く。

※ スライスした玉ねぎやピーマン、ミニトマトやコーンをのせると、副菜もとれる「ピザトースト」になります。