

簡単で栄養満点朝食！

ピザトースト&野菜スープ

のせて焼く・混ぜてレンチンするだけ！
前日の夜に準備しておけば、身支度する時間で出来上がります！



調理時間
5分



●材料/1皿分

★ピザトースト

| | |
|---------|-------|
| ライ麦パン | 1枚 |
| ハム | 1枚 |
| 冷凍アスパラ | 適量 |
| しめじ | 適量 |
| 溶ける | |
| スライスチーズ | 1枚 |
| ケチャップ | 小さじ2杯 |

●作り方

- ① 食パンに、ケチャップをぬり、ハムとチーズ、野菜をのせて、トースターで4～5分焼く。

トースター
4～5分

| | |
|-----------|---------|
| 栄養成分(1人分) | |
| エネルギー | 270kcal |
| たんぱく質 | 13.8g |
| 脂質 | 9.0g |
| 炭水化物 | 37.6g |
| 食物繊維 | 4.8g |
| 塩分 | 2.2g |

★コンソメ野菜スープ

| | |
|-------------|-------|
| 冷凍ブロッコリー | 2房 |
| 冷凍ミックスベジタブル | 15g |
| ゆで大豆 | 大さじ1杯 |
| コンソメのもと | ½個 |
| 黒コショウ | 適量 |
| 水 | 150cc |

- ① 器に材料をすべて入れて、レンジで加熱する。

レンジ
600w
2～3分

| | |
|-----------|--------|
| 栄養成分(1人分) | |
| エネルギー | 68kcal |
| たんぱく質 | 5.5g |
| 脂質 | 2.8g |
| 炭水化物 | 8.3g |
| 食物繊維 | 4.2g |
| 塩分 | 0.9g |

更に時短！



我が家では、ピザトーストにのせる具を週末にまとめて切って、1回分ずつ冷凍しておきます。朝、食パンにケチャップを塗り、冷凍のままの具とチーズをのせて焼くだけです。

Check!

おすすめ食材

◆ライ麦パン

ライ麦パンは、白いパンに比べてビタミンB類をはじめミネラルや食物繊維などの栄養素が多く含まれています。料理に時間をかけられない朝食におすすめです。噛み応えもあるので噛む回数が増えて、満腹感も得られるので、ダイエットにも役立ちます。



◆ゆで(蒸し)大豆

大豆は、植物性のたんぱく質源です。脂肪は少なく、食物繊維や大豆オリゴ糖、イソフラボンやビタミンB1などの栄養素が豊富です。サラダや和え物、スープや味噌汁などにプラスしたり、ごぼうやきのここと合わせた炊き込みご飯は子供たちの大好物でした。カレーやシチュー、ミートソースなどには、肉の量を減らしゆで大豆を加えると、脂肪の摂取量が減らせるので、体重が気になる方におすすめです。また、常温保存ができるものが多いのでストックしておくのが便利です。