

レシピLv.1 ホットサンドモーニング

～忙しい朝にかんたんに作れる映え朝食～



この料理の
ポイント!

10分以内でできあがる簡単朝食セット

惣菜のかぼちゃサラダと枝豆を使って彩りのよいホットサンドに

卵、ほうれん草、ミニトマトのココットを添えてバランスUP

かぼちゃサラダと枝豆のホットサンド 材料

食パン(6枚切り)	2枚(130g)
かぼちゃサラダ(市販)	1/2袋(45g)
えだまめ(冷凍)	25g

2分でエッグココット 材料

卵	1個(50g)
ほうれん草(冷凍)	50g
ミニトマト	2個(20g)
牛乳(低脂肪)	大さじ1(15g)
コンソメ	0.2g
こしょう	少々

栄養価計算

エネルギー	541kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	17.1g
炭水化物	72.2g
食塩相当量	2.2g

かぼちゃサラダと枝豆のホットサンド 作り方

- 1 かぼちゃサラダと枝豆をまぜ、食パン2枚ではさみ、ホットサンドメーカーで焼く。
(フライパンで作る場合)
フライパンにバター(2g)を溶かし、両面をおさえながら焼き色がつくまで焼く。

2分でエッグココット 作り方

- 1 耐熱容器にほうれん草、半分にカットしたミニトマト、牛乳を入れ、コンソメを加える。
- 2 ①に卵を割り入れフォークでかるくつぶし、こしょうをふり、ラップをして電子レンジで加熱する。(500W1分30秒)