レンジでホットなフレンチトースト風／たまごのトースト

レンジでホットなフレンチトースト風（調理時間５分）

材料	一人分
食パン6枚切り	1 枚
卵	1/2 個
牛乳	カップ1/2 強
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ハム	1/2 枚
ホールコーン缶	小さじ 2
とろけるスライスチーズ	1/4 枚

＜ 作り方 ＞

（1） 食パンを 2cm 角に、ハムは 1cm 角に切る。
（2） 卵をよくときほぐし、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
（3） (2)の中に食パンを入れ、耐熱の食器にうつし、上にハムとチーズをちぎってのせ、ラップをかけて電子レンジで 2 分半加熱する。

★ これにプラス！ ★

⇒ ゆでたブロッコリーや季節の果物を添えるとバランスアップ！

一人当りの栄養価
エネルギー380kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.7g カルシウム 246mg 食塩相当量 1.5g

たまごのトースト（調理時間７分）

材料	一人分
食パン６枚切り	1 枚
ゆで卵	1 個
ピーマン	1/2 個
マヨネーズ	大さじ 1

＜ 作り方 ＞

（1） 前日のうちに卵をゆでてカラをむいておく。
（2） ゆで卵を粗くきざみ、マヨネーズであえてパンに塗る。
（3） 細かくきざんだピーマンを散らし、オーブントースターで 3～4 分焼く。

★　前日にゆでたブロッコリーやグリーンアスパラガスなどを細く切ってのせても GOOD！

一人当りの栄養価
エネルギー323kcal　たんぱく質 12.1g　脂質 17.6g　カルシウム 46mg　食塩相当量 1.2g