

オムレットトースト

栄養満点でおいしく、食べやすいので、いそがしい朝にもぴったりです。

材料 (1人分)

| | |
|--------------|-------------|
| 食パン | 6枚切り1枚 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| ピーマン | 1/2個 |
| コーン | 大さじ1 |
| ウインナー (ベーコン) | 1/2本 (1/2枚) |
| とけるチーズ | 1/2枚 |
| 卵 | 1/2個 |
| 塩こしょう | 少々 |



エネルギー

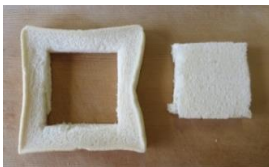
326

キロカロリー

たんぱく質

12.2

グラム



1.

食パンは耳の部分から1.5cm残して、中身を四角くりぬく。



2.

フライパンに油をひいて、くりぬいたパンの外側を置き、パンの中でピーマン、コーン、ウインナーを炒める。



3.

具材に火が通ったら、チーズと溶き卵を入れ、塩こしょうをふる。



4.

すぐにくりぬいたパンの中身をかぶせてくっつける。



5.

片面が焼けたら、ひっくり返して、もう片面を焼いてできあがり。

☆嬉野小学校 境美桜さんのレシピ☆

《ひとこと》

野菜、肉、卵、乳製品が入っていて栄養満点で形も面白く、おいしくて食べやすいのでわたしも大好きです。

