

チーズエッグトースト

朝にぴったり、うまい！！

材料（1人分）

卵	1個
食パン（6枚切り）	1枚
マヨネーズ	小さじ1
ベーコン	1枚（17g）
アスパラガス	1本（20g）
スライスチーズ	1枚



エネルギー

381

キロカロリー

たんぱく質

17.5

グラム



1.

卵を皿にのせ、ふんわりとラップをし、電子レンジ（600ワット）で1分ほど温める。



2.

食パンの端のあたりにマヨネーズを一周ぐるっとかける。1.の卵、切ったベーコン・アスパラガスをのせて、最後にチーズをのせる。



3.

オーブントースターで5～8分ほど焼いて、できあがり。

☆塩田中学校 福田夏輝さんのレシピ☆

《ひとこと》

卵を最初にレンジで温めることで白身が食パンからはみだしにくい。栄養バランスもとれており、簡単でおいしいトーストです。

