









★朝から体ポカポカトースト(4人分)

材 料 (*は地場食材)	作 り 方
食パン(6枚切り) 4枚 ちりめんじゃこ 20g ツナ缶 小1缶(80g) 貝割れ菜 2パック スプラウト 1パック *にんじん 1本 *しょうが 1かけ マヨネーズ 大さじ4 しそドレッシング 小さじ4 (塩・こしょうは好みで)	① ちりめんじゃこ・ツナを合わせる。1cm長さに切った貝割れ菜・スプラウト加え、混ぜる。にんじんとしょうがはすりおろして加え、混ぜる。マヨネーズ、ドレッシングを加えて混ぜる。  
*卵 2個 *ピーマン 2個 スライスハム 2枚 *れんこん 1本 油 少量 スライスチーズ 4枚 レモン・ゆずの皮 好みで	② 卵はゆでてスライスする。  
『パンに乗せた“ツナ・にんじん・しょうが”は、ご飯やパスタとの相性もグーです。』	③ ピーマンとれんこんは薄切り、ハムは細切りにして、さっと炒める。  
【1人分】 エネルギー485kcal たんぱく質 24.1g 塩分 2.9g	④ 食パンに①、②、③、チーズを乗せて、トースターでチーズが溶けるまで数分焼く。 
【食事バランスガイド】 主食：1つ 副菜：2つ 主菜：2つ 牛乳・乳製品：1つ	⑤ 最後に好んでレモンやゆずの皮のすりおろしを乗せる。 

子どもでも簡単に作れます。
 免疫カアップのしょうが、にんじんがポイント！
 栄養もたっぷり！