



ブロッコリーとトマトの卵トースト

食改さんのおすすめレシピ



(1人分：334kcal)

【材料／1人分】

- 食パン(5枚切り) ... 1枚
- ブロッコリー 3房
- ミニトマト 3個
- ピザ用チーズ 10g
- 卵 1個
- 塩 少々
- ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さく切り耐熱容器に入れて、ふんわりラップをかけ600Wのレンジで2分加熱する。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ 食パンの内側をスプーンの背で押さえてくぼみを作る。
- ④ 食パンのくぼみに卵を割り入れ、ブロッコリー、ミニトマトを乗せ、塩、ブラックペッパーを振り、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤ オーブントースターで卵がお好みの固さになるまで焼く。



NEW
動画で
作り方を
配信中!!



※アルミホイルを敷いたりかぶせたりして加熱すると焦げにくい。