

12月ver.

簡単朝ごはん／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

いわし缶とブロッコリーのトースト

材料 [2人分]

食パン(6枚切り)	…2枚
いわし水煮缶	…1缶(150g)
冷凍ブロッコリー	…6房
ピザ用チーズ	…大さじ2
A	
マヨネーズ	…大さじ1
ケチャップ	…小さじ2
粗挽きこしょう	…少々



1人分385kcal／塩分2.0g



つくり方

- ①冷凍ブロッコリーは600Wの電子レンジで1分加熱し、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに水を切ったいわし缶、①、Aを入れ混ぜ合わせる。
- ③食パンに②、ピザ用チーズを順にのせオーブントースターで6～7分程チーズが溶けるまで焼く。



朝食の定番トーストにいわし缶を使用した、たんぱく質も一緒に摂れる簡単レシピです。
朝食は体内時計をリセットし自律神経を整える役割があるため、欠かさず食べられると◎

鶴見区医師会在宅部門