

6月ver.

＼エネルギーアップ！／

# 管理栄養士が考えたおすすめレシピ トマトとほうれん草のキッシュ風トースト

## 材料【2人分】

食パン(6枚切り)	…2枚	A	卵	…1個
ミニトマト	…6個		牛乳	…100cc
ほうれん草(冷凍)	…40g		粗挽きこしょう	…少々
ロースハム	…2枚		マヨネーズ	…大さじ1
スライスチーズ	…2枚			



1人分337kcal／塩分1.7g



## 作り方

- ①ミニトマトを半分に切る。食パン、ハム、チーズは一口大に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①の食パン全体に染み込ませる。
- ③耐熱皿に②、ほうれん草、①のミニトマト、ハム、チーズの順で入れ、マヨネーズをかける。
- ④ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで3分程、チーズがとろっとするまで温める。



卵や牛乳、チーズやハムからはたんぱく質が摂取できます。食パンだけでなく、たんぱく質食材やマヨネーズの脂質と組み合わせることで効率的にエネルギーアップ♪  
食パンを牛乳につけることで飲み込みやすく、レンジ調理でお手軽です！