

トマッピーの食育レシピ



テーマ：____ 簡単朝食 ____

対象：____ 親子向け ____

【ピザトースト (一品で主食・主菜・副菜がそろいます♪)】



材料 (大人1人分)

食パン：1枚 (60g)
チーズ：大さじ1 (8g)
ベーコン：1枚 (8g)
(ハム、ウィンナー、ツナでも◎)
玉ねぎ：20g
ピーマン：10g
コーン (缶)：5g
ケチャップ：小さじ1

【作り方】

- ①パンにケチャップをぬります。
- ②具材を切り、パンにのせてトースターで5分くらい焼いてできあがり！



[1人前：エネルギー225kcal、たんぱく質 8.7g、脂質 7.8g、炭水化物 32.9g、食塩相当量 1.3g]

一品で、主食 (パン)、主菜 (ハム)、副菜 (玉ねぎ、ピーマン、コーン) がそろおうよ！
主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べて、
1日を元気にスタートさせよう！



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2020年版\(八訂\)](#)」に基づいて算出しています。

トマッピーの食育レシピ



テーマ：____ 簡単朝食 ____
対象：____ 親子向け ____

【 たまご丼ぶり 】



材料 (大人 1 人分)

ごはん：茶碗 1 杯 (150g)
卵：1 個 (60g)
玉ねぎ：1/6 個 (30g)
めんつゆ (ストレート)：30cc
水：60cc

【作り方】

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②めんつゆと水を鍋に入れ、玉ねぎを弱火で煮る。
- ③溶き卵を流し入れて煮る。
- ④ご飯の上のにのせてできあがり！



[1人前：エネルギー342kcal、たんぱく質 12.0g、脂質 6.6g、炭水化物 61.0g、食塩相当量 1.2g]

一品で、主食 (ごはん)、主菜 (卵)、副菜 (玉ねぎ) がそろおうよ！
主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせよう！



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2020 年版\(八訂\)](#)」に基づいて算出しています。