

トマッピーの食育レシピ



テーマ：__簡単朝食__

対象：__親子向け__

【キッシュ風フランスパン】 〈かみかみレシピ〉

材料（大人2人分）

フランスパン：1/2本

エリンギ：1本

ベーコン：1枚

冷凍ほうれん草：30g

卵：1個

牛乳：大さじ1

チーズ：大さじ1

【作り方】

①フランスパンを横半分に切り、スプーンや指で押しにくぼみを作り、エリンギ、ベーコン、冷凍ほうれん草をのせる。

②ボウルに卵・牛乳を入れてよく混ぜて、①のくぼみに流し入れる。

③チーズをのせ、トースターで15分ほど加熱する。



[1人前：エネルギー233kcal、たんぱく質 10.6g、脂質 7.5g、炭水化物 30.4g、食塩相当量 1.2g]

具沢山のかみかみレシピ。
よく噛んで味わって食べましょう。



フランスパンにのせるので、自然と噛む回数が増えます。
具たくさんでバランスがよくて美味しいです。

食改さんからコメント