

【夏野菜のトースト】



材料1人分

調理時間
10分

ズッキーニ……………20g
黄パプリカ……………15g
トマト……………20g(1/8 個)
マヨネーズ……………小さじ 1(4g)
チーズ……………大さじ1/2(5g)

【作り方】

- ①ズッキーニ、パプリカ、トマトは1cm角程度に切る。
- ②食パンにマヨネーズをぬり、①の野菜とチーズをのせる。
- ③トースターで焼く。



[1人前:エネルギー203kcal、たんぱく質 7.1g、脂質 6.9g、炭水化物 30.5g、食塩相当量 0.9g]

食育コラム ～朝ごはん、食べていますか？～



昨年度実施した市民アンケートでは、朝ごはんを「ほとんど食べない」と答えた人が9.1%で、20～30代の若い世代ほどその割合が高いという結果でした。
朝ごはんは、体内時計をリセットし、脳にエネルギーをおくるためにとても大切です。果物や乳製品など、まずは手軽に食べられるものから、朝ごはんの習慣をつけましょう。