

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

(調理時間 10分)

トマトジュースでフレンチトースト *パンの味付け(浸す)時間を除く

野菜 130g

*野菜ジュース量含む1人分



主食

～ポイント～

トマトジュースを活用したメニューになります。トマトジュースは食塩・砂糖が無添加のものを選びましょう。

トマトジュースをにんじんやほうれん草ジュースなどにアレンジしても美味しく作れます。

材料 (2人分)

食パン (6枚切り)	2枚
トマトジュース (無塩)	1カップ
溶き卵	1個
食塩	小さじ1/6
オリーブオイル	大さじ2/3
粉チーズ	適量
トマト	60g



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	291
たんぱく質(g)	11.3
脂質(g)	10.3
カルシウム(mg)	63
鉄(mg)	1.5
食塩(g)	1.5

作り方



- 1 食パンを食べやすい大きさに切る。トマトはざく切りにする。
- 2 溶き卵、トマトジュース、食塩を混ぜ合わせる。
- 3 1の食パンに2をかけ、10分程度浸す(液が全体に染みるようにする)。
- 4 オリーブオイルを熱したフライパンに、3を入れ、軽く焦げ目がつく程度に両面を焼いて皿に盛りつける。
- 5 4のフライパンで、トマトをさっと加熱する。
- 6 5を4の上のにのせて、粉チーズをかけて出来上がり。

