

野菜たっぷり！満腹朝食！！

※材料・分量は1人分

●野菜たっぷりワンパントースト

【材料・分量】

パン	1枚
卵	2個
塩こしょう	少々
バター	10g
レタス	2枚
ミニトマト	2個
ベーコン	2枚
スライスチーズ	2枚

【作り方】

- ① レタスは洗って手でちぎる。
ミニトマトは輪切りにする。
- ② ボウルに卵を割り、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにバターをひき、②を入れて弱火で加熱する。
- ④ ③に半分に切った食パンをのせ、すぐにひっくり返す。
- ⑤ 卵が固まったらまたひっくり返し、皿に移す。
- ⑥ ベーコンを焼く。
- ⑦ レタス・トマト・焼いたベーコン・チーズを⑤ではさむ。

●グリーンスムージー

【材料・分量】

小松菜	2株(80g)
キウイフルーツ	1個
バナナ	1本(100g)
牛乳	50ml

【作り方】

- ① 小松菜は洗って軸を切り落とし、キウイフルーツとバナナは皮をむき適当な大きさに切る。
- ② ①・牛乳をミキサーにかける。