

簡単！時短！朝ごはんレシピ



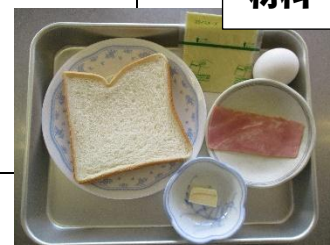
～今月の一品～

フライパンで卵トースト

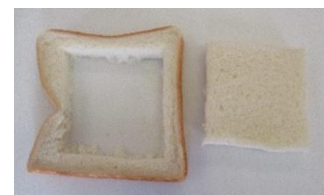
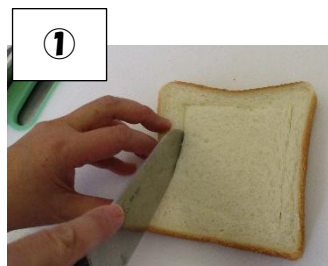


材料	1人分
食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
ベーコン(ハーフ)	1枚
スライスチーズ	1枚
粗挽きこしょう	少々
バター	4g

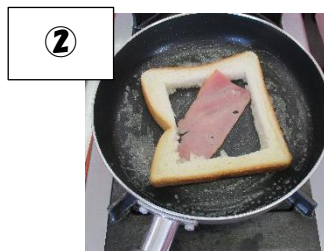
材料



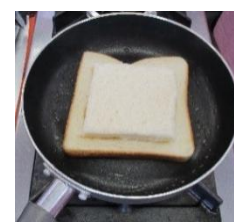
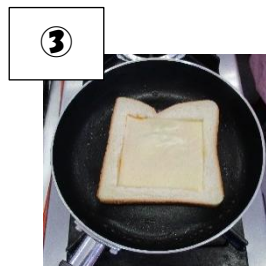
- ①食パンは耳から1cm内側のところに包丁を入れて、耳を残して切りとる。
ベーコン・卵・スライスチーズを用意しておく。



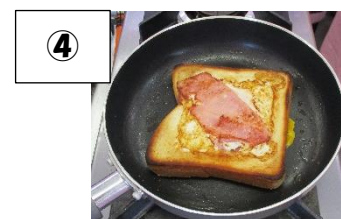
- ②フライパンを火にかけバターを溶かし、パンの耳を置き、空いてる中央にベーコンを入れる。
ベーコンの上に卵を流し入れ、黄身を軽くこわしてこしょうを振り弱火で1分くらい焼く。
(パンの耳が焦げないように火加減に注意)



- ③卵の上にスライスチーズを置いて、くりぬいたパンを戻すように入れ、軽く押す。(押しすぎないように注意！)



- ④③をフライ返して裏返し、パンがこんがりするまで焼く。



1人分：エネルギー329kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.2g
カルシウム 16mg 食塩相当量 1.8g



「須賀川市第2次健康増進計画（第2次食育推進計画）」
健康づくりの行動目標として6つの「ウルトラアクション」
を掲げ、すべての市民の健康寿命の延伸を目指し、各種施策を
進めていきます。計画期間は令和6年度から令和11年度で
す。



ウルトラアクション5 <禁煙・飲酒>

「守ります しっかり禁煙・お酒は減らす」

禁煙・飲酒は様々な病気を引き起こす要因となります、胎児
の発育への影響、受動喫煙による周囲の人への影響、メンタル
ヘルスへのリスクもあります。禁煙・減酒に取り組めます。

- 吸いたくなったら、「ガムを噛む」「水を飲む」等喫煙の代わり
の行動パターンを決めておきます。
- 飲酒前、飲酒中に、飲酒の間に水を飲みます。
- あらかじめ飲酒の量を決めておきます。
- 医療機関の「禁煙外来」を利用する方法もあります。
- 1週間のうち、飲酒しない日を設けます。

