

簡単！時短！朝ごはんレシピ

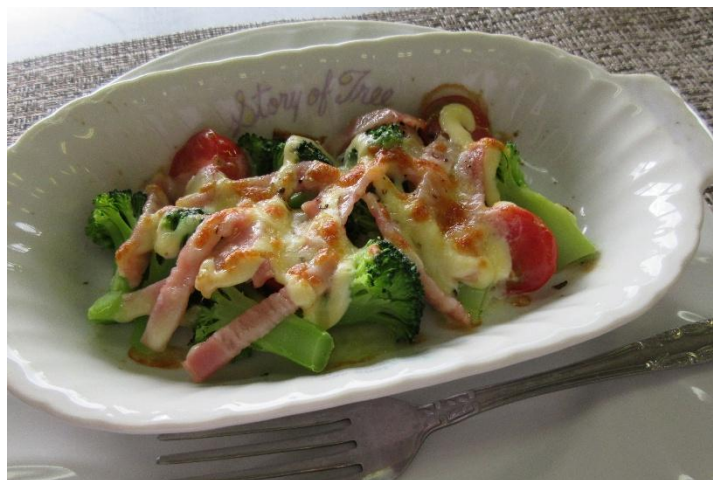
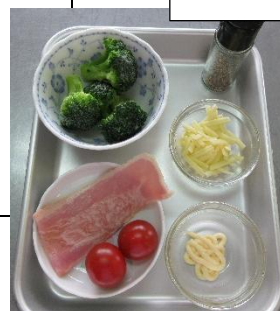


冷凍ブロッコリーで
時間短縮！

「ブロッコリーのチーズ焼き」

材料	1人分
冷凍ブロッコリー	50g
ベーコン	1枚
ミニトマト	2個
マヨネーズ	小さじ1
溶けるチーズ	10g
粗挽きこしょう	少々

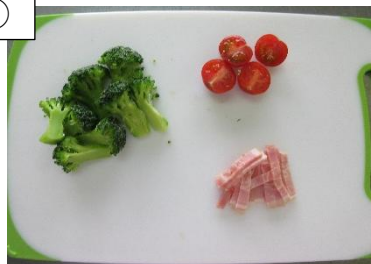
材料



作り方

- ①冷凍ブロッコリーはひとくち大に切る。
ミニトマトは半分に切る。
ベーコンは5mm幅に切る。

①



- ②耐熱の器にブロッコリーを入れ、
すき間にミニトマトを並べ、上にベーコン・
マヨネーズ・チーズをのせて、こしょうを振る。

②



- ③オーブントースターに入れて、10分程度焼き色がつくまで焼く。

③



エネルギー119kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.9g
炭水化物 5.5g カルシウム 92mg 食塩相当量 0.7g

須賀川市健康推進課