

朝から野菜を食べるひと工夫！

# 鮭とほうれん草のトースト



野菜は  
1日 349g 以上を  
目標に！



このレシピで  
1人約 30g の野  
菜を食べること  
ができます

(1枚分の材料)

食パン(6枚切り) 1枚(60g)

マヨネーズ 小さじ1(4g)

ケチャップ 小さじ1(6g)

スライスチーズ 1枚(15g)

ほうれん草(ゆでたもの) 30g

※冷凍なら 40g

鮭フレーク 小さじ2(4g)

白ごま 小さじ1/4(0.5g)

(作り方)

パンにマヨネーズとケチャップを塗り、スライスチーズから順に材料をのせ、トースターで焼き色がつくまで焼く。

★ほうれん草は、冬の寒さを利用した寒ぢぢみほうれん草が旬です。食べたことのない方はぜひお試しください！

★ほうれん草をゆでる時間がないときは冷凍ほうれん草を電子レンジで解凍し、水気を絞って使うと便利です。



〈寒ぢぢみほうれん草〉

栄養価(1枚分当たり)

エネルギー262kcal たんぱく質 11.0g 脂質 10.4g 炭水化物 31.3g 食物繊維 2.6g

カルシウム 141mg 食塩相当量 1.6g(1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)