



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 34

第2次 とよあけ健康21計画

トーストキッシュ

野菜1人
164g



★材料(2人分)★

- ・トースト(5枚切) 2枚
- ・にんじん 1/2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・かぼちゃ 128g
- ・卵 2個
- ・塩、こしょう お好み
の量
- ・とろけるチーズ 2枚

★作り方★

- ①小さめに野菜を切る。
- ②切った野菜に塩・こしょうをお好みでかけて炒める。
(にんじんやかぼちゃは先にレンジで温めておくとよい)
- ③卵をとく。卵をといた器に炒めた野菜を入れ、卵と野菜を絡める。
- ④トーストの耳の内側をくりぬく。(くりぬいた中身はとっておく)
- ⑤フライパンにバターをしき、トーストをのせる。
- ⑥トーストの空いている部分に卵と絡めた野菜を入れる。
- ⑦くりぬいた部分を野菜の上にかぶせる。
- ⑧トーストに焼き目がつくまで焼いたら、ひっくり返す。
- ⑨中心にとろけるチーズをのせて少し焼く。お好みの溶け具合で火を止めて完成!

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】