

キッチンGAMA



☆簡単朝ごはんレシピ☆ しらすのライスピザ

簡単朝ごはん
シリーズ



【材料】2人分

ごはん	200g～300g
しらす	30g
ピザ用チーズ	60g
トマトケチャップ	大さじ2
ねぎ(小口切り)	20g

【作り方】

- ①耐熱皿にご飯を入れその上にトマトケチャップを塗る
- ② ①にしらす、チーズ、小口切りのねぎをのせトースターで5～6分焼く

【管理栄養士の一言】

カルシウムたっぷりな一皿です。表面に香ばしい焼き目がつけばOK。
ピーマンやコーンなどお好みの野菜をのせてみて。
アルミホイルの上にご飯を広げても作れます。
トースターがなければ魚焼きグリルでも作れます。



【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
335～395kcal	13.3～14.5g	240mg	0.5mg	2.0g



蒲安市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲安市健康化政策全庁的推進プロジェクト

