

# キッチンGAMA



☆朝ごはんレシピ☆

## オムトースト

【材料】1人分

朝ごはん  
シリーズ



食パン(6枚切り)	1枚	卵	1個
ミックスベジタブル	30g	ハム	1枚
塩・こしょう	少々	バター	5g

### 【作り方】

- ① 食パンは耳から1cmほど残し、中をくりぬいて額縁状にする。
- ② ハムは細かく切り、卵、ミックスベジタブルをあわせて塩、こしょうを加える。
- ③ フライパンにバターをひいてパンの耳をおき、②の卵液を流し入れる。
- ④ 卵が半熟状になったら、くりぬいたパンをかぶせ、ふたをして火をとます。
- ⑤ フライパンにバターを加えてパンをひっくり返し、少し色がつくまで焼く。

### 【管理栄養士のワンポイント】

フライパンを使ったお手軽ホットサンドです。  
トーストだけより、たんぱく質・野菜が摂れてバランスアップ！  
食パンと卵があれば中身は何でもOK！チーズを入れたり、  
具材をほうれん草やシーチキンにしても美味しいです。



### 【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
316kcal	14.5g	53mg	1.7mg	1.9g



蒲安市 健康推進課(保健センター)  
TEL0533-67-1151  
蒲安市健康化政策全庁的推進プロジェクト  
蒲安市健康づくり食生活改善協議会

