

はじめよう！朝ベジ習慣



# お手軽！お野菜パンキッシュ

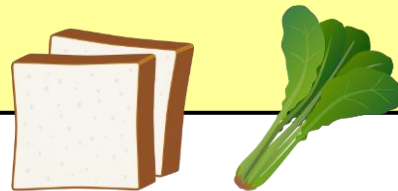


## 材料（1人分）

・食パン（4枚切）	1枚
・玉ねぎ	25g
・冷凍ほうれん草	30g
・カットしめじ	15g
・ベーコン	10g
A {	
・卵	1個
・牛乳	大さじ2
・塩こしょう	少々
・ピザ用チーズ	15g

## 作り方

- ① 食パンは耳から1cm残した内側をスプーンの背でへこませる。
- ② 玉ねぎはスライスし、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ ②、冷凍ほうれん草、しめじを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で2分程度加熱する。
- ④ ボウルにAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミホイルを敷いた天板に①をのせ、③、④を入れてピザ用チーズをのせる。
- ⑥ トースターで約5分焼く。パンの耳が焦げそうな時は、途中で上からアルミホイルを被せる。



## ポイント



- ❖ 1品で野菜とたんぱく質を合わせてとることができます。
- ❖ 冷凍野菜やカット野菜を利用することで時短メニューに。忙しい朝におすすめ！

## 栄養価（1人分）

エネルギー：440kcal  
たんぱく質：21.5g  
脂質：18.1g  
塩分：2.5g

YouTubeにて  
朝ベジ調理動画を配信中！

