

レンジでフレンチトースト

夜寝る前にパンを浸しておけば、朝レンジでチンするだけ！



材料

フランスパン(4cm厚さ) … 4切れ
 卵 … 2コ
 牛乳 … 300ml
 砂糖 … 大さじ4
 フルーツ(キウイ、パイナップル、ベリー類など) … 適宜
 メイプルシロップ … 適宜

1人分の標準栄養成分

エネルギー … 474kcal
 たんぱく質 … 18.5g
 脂質 … 12.7g
 炭水化物 … 71.5g
 カルシウム … 230mg
 コレステロール … 270mg
 食物繊維 … 2.9g
 食塩相当量 … 1.3g

作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. さらに牛乳を加え、よく混ぜる。
3. バットなどに2を入れ、フランスパンを浸して一晩おく。
4. パンを2切れずつ弱熱風にした、ふんわりラップをかけ、500Wの電子レンジに3~4分かける。
5. 好みでメイプルシロップをかけ、フルーツを添える。



缶詰の簡単炊き込みごはん

魚が苦手な人でも、缶詰で手軽にカルシウムが補給できます



《材料》

米 … 2合
 サンマ蒲焼缶 … 100g
 ごぼう … 20g
 しょうが … 10g
 万能ねぎ … 適宜

つくり方

- 1 米は洗いざるにあげて水けをきる。ごぼうはささがきにし、水にさらして水けをきる。しょうがはせん切りにする。
- 2 炊飯釜に米、サンマかば焼缶、ごぼう、しょうがを入れて水加減しふつうに炊く。
- 3 炊きあがったら器に盛り、万能ねぎの小口切りを散らす。