

# お好み焼き風トースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
ツナ缶(70g)	1/2缶
カットキャベツ	適宜
お好みソース	適宜
マヨネーズ	適宜
かつお節・青のり	適宜

【作り方】

- ①食パンに干切りキャベツを乗せる。  
真ん中に卵を入れるので、少しくぼませておく。
- ②くぼみに卵を割り入れ、ツナを乗せる。
- ③焼き目がつくまでオーブントースターなどで焼く。  
仕上げにソースやマヨネーズ、かつお節や青のりをかければ完成。

ポイント

小麦粉がなくても、食パンで簡単にできます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
434	19.0	2.6	64	2.0	1.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
A (牛乳)	1/2カップ
卵	1個
砂糖	小さじ2
バター(又はサラダ油)	小さじ1

【作り方】

- ①食パンは食べやすく切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ③フライパンにバター(サラダ油)を熱し、②をやや中火で両面を焼く。

ポイント

牛乳が合わない人は、豆乳に変えるといいですね。豆乳は鉄分が多い食品です

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
342	15.7	1.3	175	1.4	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# ジャガチーズ



【材料】 1人分

じゃがいも	中1個
A { スライスチーズ	1枚
片栗粉	大さじ1
青のり	少々
サラダ油	小さじ1
塩・コショウ	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて千切りにする。(水にさらさない)  
チーズは手でさく。
- ②ボウルに、①・Aを入れて混ぜ合わせ、4等分する。
- ③熱したフライパンに油を熱し、②を  
中火で焼き、焦げ目がついたら、  
返して弱火で5分位焼く。  
仕上げに軽く塩・コショウする。

ポイント

粒コショウを  
使うと大人の  
味に！

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
173	5.7	2.8	114	2.4	0.7



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士



# 丸ごとじゃがバター



【材料】 1人分

じゃがいも 中1個

バター(マーガリン可) 10g

【作り方】

- ①じゃがいもはよく洗って(芽があれば取る)十文字に切り込みを入れ、皮ごとラップで包む。
- ②①をレンジに5分ほどかける。箸を刺して、すっと通れば出来上がり。
- ③②をお皿に移し、熱いうちにバターをのせる。

(1人分)

ポイント

じゃがいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。ビタミンCは免疫力をアップします。

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
166	2.0	0.5	5	1.6	0.2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

