

1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

時短レシピでカフェ気分

📌 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 561 (kcal)
 - ・たんぱく質： 13 (g)
 - ・カリウム： 396 (mg)
 - ・リン： 218 (mg)
 - ・食塩： 2 (g)
- 作業時間 6 (分)
- 価格(1食あたり) 447 (円)



🍲 材料

ツナマヨトースト

- ・そらまめ食堂たんぱく質調整食パン 1枚
- ・マーガリン 大さじ1
- ・ツナ缶 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・切りのり 少々
- ・ピザ用チーズ 10g

ブロッコリーとベーコンのトマトスープ

- ・ブロッコリー 30g
- ・ベーコン 1/4枚
- ・オリーブオイル 小さじ1強
- ・トマトジュース(食塩無添加) 1/4カップ
- ・水 1/2カップ弱
- ・コンソメ 小さじ1/3弱

🍳 作り方

ツナマヨトースト

- ①ツナ缶の水気を切ってボウルにいれ、マヨネーズを加えて混ぜる
- ②食パンにマーガリンをぬり、①をひろげチーズをのせる
- ③トースターで2~3分焼く
- ④焼き上がったなら皿に移し、仕上げにのりをのせる

ブロッコリーとベーコンのトマトスープ

- ①ブロッコリーは小さめの小房にわける
- ②ベーコンは5mm幅位に切る
- ③耐熱カップに①とAを入れ、ふんわりとラップをかけレンジで加熱する(600w 2分程度)
- ④仕上げにオリーブオイルをかける



アピールポイント

忙しい朝にも、トースターとレンジだけで作れる時短レシピ

身近にある材料で簡単に作ることが出来ます

カレー粉や七味などをトッピングして味変も楽しめます

夏の暑さに負けないように・・・サクサクトーストとあったかいスープで

エネルギーチャージ！暑い夏を乗り切りましょう！