

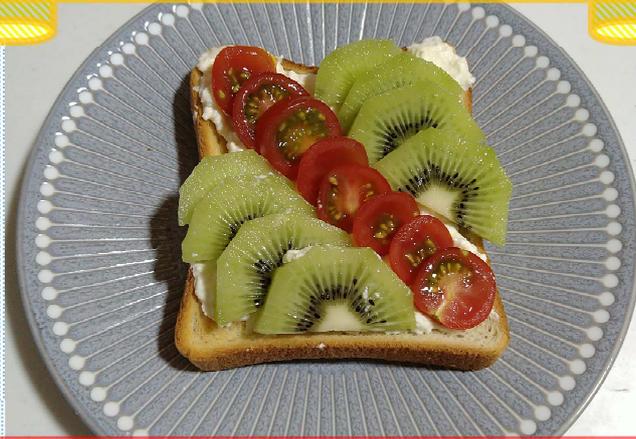


カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

ビタミントースト



豆腐とクリームチーズでおいしさアップ！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・クリームチーズ 30g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・ミニトマト 3個
- ・キウイフルーツ 1/2個

【作り方】

- 準備 豆腐は重しをして水気を切る。
クリームチーズは常温に出しておく。
- ① 食パンにスライスチーズをのせ、トーストにする。
 - ② クリームチーズ、豆腐をよく混ぜてトーストにのせる。
 - ③ ミニトマトとキウイフルーツを切ってのせる。

【ワンポイントアドバイス】

豆腐クリームチーズを作っておくと素早くできます。
カルシウムをたっぷりとってもらうためにチーズを使用しましたが、スライスチーズなしでもおいしいです。



一人当たりの栄養価

エネルギー：480kcal

カルシウム：195mg

（出典者：北都留食育推進研究会）