

『かんたん朝食レシピ』

朝の貴重な時間、ムダにしていますか？！

ちょっとした時間を有効に使って朝食を作ってみましょう(^O^)!!



もちチーズ

エネルギー 309kcal
たんぱく質 9.8g

<材料>

もち…2コ
スライスチーズ(とろけるタイプ)…1枚
海苔…2枚(お好みの大きさで)
醤油…適量



<作り方>

1. もちを水にくぐらせ、皿におきそのままレンジでチン  します。(600W の場合3分)
2. もちがやわらかくなったら、お好みでもちに醤油をからませます。 
3. 2の上にとろけるチーズ1枚を半分にしたもののをのせ、
チーズがとろけるまでレンジで数秒チン  します。
4. もちに海苔を巻いて完成 

コメント おもちで炭水化物、チーズでたんぱく質と脂質を摂取できます。
さらに、野菜と果物でビタミンなどを補い栄養バランスの良い食事にしましょう。