



朝食を抜くと太りやすくなります。さらに、次の食事までの間隔が長くなると、からだは昼食で摂る栄養をしっかりと取り込もうとするので、脂質や糖質の吸収力がアップ。バナナ1本だけでも口にするなど、何か朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

第2回 | 脂質異常が気になる人へのひと皿レシピ

朝食メニュー

具だくさんの ピザトーストグラタン風

あふれる具材は耐熱皿に入れてしまえば
ボリュームたっぷりのしっかりごはんに。

脂質
10.2g
エネルギー
278kcal



材料・1人分



食パン
(6枚切り)
1枚



ウインナー
1本



ピーマン
1/4本



しめじ
1/4袋



ミニトマト
5個



コーン缶
大さじ2



ミックス
チーズ
大さじ1

【調味料】

◎ケチャップ…大さじ1/2

作り方

- 1 食パンは十字に4等分に切り、ケチャップを塗り、耐熱皿にのせる。
- 2 ウインナーはキッチンばさみでぶつ切り、ピーマンはスライス、しめじは軸を切り落としほぐす。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- 3 1に2をのせコーンを全体にふり、ミックスチーズをのせる。トースター 1200Wで10分間ほど焼く。

調理・栄養ポイント

たっぷりの野菜やきのこをのせて、ビタミンやミネラル、食物繊維をしっかりととりましょう。