



きよらかに、凛と
広島文教女子大学 ×



① 然を、おいしく、楽しく。
共同開発 朝食メニュー



ベジトースト&野菜で野菜を食べようサラダ

ベジトースト



調理時間
15分

栄養価(1人分) 6枚切りの場合

エネルギー	325kcal	脂質	14.5g
たんぱく質	12.4g	塩分	1.2g

※写真はいメージ

材料(1人分)

食パン(6枚切り又は8枚切り)	1枚
野菜一日これ一本(杯)	60cc
牛乳	50cc
卵	1/2個
バター	4g
マーガリン	4g
粉チーズ	小さじ1
ブラックペッパー	適宜

作り方

- ① バットに野菜一日これ一本(杯)、牛乳、卵を入れて混ぜる。
- ② 食パンを4等分に切り、①に入れ浸す。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を入れ、弱火で焼き、焼き色がついたら裏返し、焼く。
- ④ 器に盛り、マーガリン、粉チーズ、お好みでブラックペッパーをかける。