

もちチーズトースト&卵とベーコンと玉ねぎのいためもの

簡単満足料理

材料 (1人分)

もち	1個 (約50g)
とけるチーズ	15g
食パン	6枚切り1枚
卵	1個
油	小さじ1
ベーコン	1枚 (20g)
玉ねぎ	40g
塩・こしょう	少々



エネルギー

531

キロカロリー

たんぱく質

19.8

グラム

【もちチーズトースト】



1.

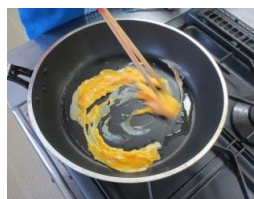
食パンにもち、チーズをのせる。



2.

オーブンで焼き目がつくまで焼く。(230℃で約6分間)

【卵とベーコンと玉ねぎのいためもの】



1.

フライパンに油を熱し、いり卵をつくる。



2.

うす切りにした玉ねぎと短冊切りにしたベーコンを入れ、さらにいためる。



3.

塩・こしょうで味付けする。

☆塩田中学校 筒井雅也さんのレシピ☆

《ひとこと》 いそがしい朝でも10分あれば作れるし、食パンだけを食べるのはもの足りないから、だれもが好きそうなもちやチーズ、ベーコンなどがのっているので満足できていいです。

