



湖なすちゃんの健康レシピ No.143



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん

納豆と野菜のトースト (2人分)

材料

食パン(6枚切り)	2枚	オクラ	2個
オリーブ油	小さじ1	パプリカ(赤)	1/4個
納豆(たれ付き)	2パック	ピザ用チーズ	40g

パンにのせて焼くだけ！
忙しい朝でも簡単にできる主食・
主菜・副菜の食材を使った朝ごはん
レシピを紹介するよ！野菜は旬
のものを使ったり、自分の好きな
ものでアレンジしてね！

作り方

- 納豆は添付のたれやからしを入れて混ぜておく。
- オクラはラップにくるんで、600Wの電子レンジで約40秒加熱し、小口切りにする。
- パプリカは小さめの薄切りにする。
- パンにオリーブ油をぬり、その上に①をのせ、一面に広げる。さらに、②と③、最後にピザ用チーズをのせる。
- オーブントースターで2～3分焼く。



ホームページでも
見ることができます！

栄養価 (1食あたり)

エネルギー	335kcal	カルシウム	190mg
たんぱく質	17.2g	カリウム	392mg
脂質	14.0g	食塩相当量	1.5g

ヤスニシリアンアキラ	樋口葵士	朴彩翔	美濃映介	畑中亮輝	谷琉心	石原令都	梶井權世	サイトマルクスメイラ	森田虹心	小童凧渚	小林蒼志	桐山愛礼	今井咲翔	山本鈴愛渚	井上文慈	松村侑真	菅生芽郁
湖南団地中	大谷	ハコエミヤコ	北山台	北山台	北山台	北山台	岩根東	岩根東	石部南	石部南	宝来坂	宮の森	岡出	石部西	中中央	妙感寺	三雲

令和2年4月1日〜30日掲載申込分(敬称略)	鷓鴣飼愛子88歳	中村光廣81歳	吉川カナ100歳	谷口弘二81歳	武村フサエ95歳	太田進三88歳	青木和子92歳	加藤斐96歳	井上和彦73歳
	菩提寺	正福寺	東寺	石部東	石部東	石部東	柑子袋	妙感寺	三雲



お誕生日おめでとう

おくやみ申し上げます