



## 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。



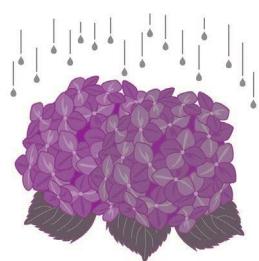
ホームページでも  
見ることができます!



栄養価 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質	335kcal 17.2g 14.0g	カルシウム カリウム 食塩相当量	190mg 392mg 1.5g
----------------	----------------------	---------------------------	------------------------	------------------------

ヤスニシル アン アキラ	樋	朴	美	畑	谷	石	榎	サイトウ マルケスマ ライラ	森	小	小	桐	今	山	井	松	菅
	口		濃	中	原	井		虹に	田	童	林	山	井	本	上	村	生
	葵あ お士し	彩や 翔と	映え 介すけ	亮りょう 輝き	琉りゅう 心ん	令れい 都と	櫂かい 世せ	心こ	虹に	凪なぎ	蒼そう 志し	愛あい 礼ら	咲さく 翔と	羚れい 渚な	丈じよう 慈じ	侑ゆ 眞ま	芽め 郁い

湖南団地 中	大	ハツエイ サイドラン	北	北	北	北	岩	岩	石	石	宝	宮	岡	石	中	妙	三
	谷	台	山	山	山	台	根	根	部	部	来	の	森	出	央	感	寺



令和2年4月1日～30日掲載申込分(敬称略)

鶴	中	吉	谷	武	太	青	加	井
飼	村	川	口	村	田	木	藤	上
愛	光	力	弘	フサエ	進	和	彦	和
子	廣	ナ	二		三	斐	73歳	彦
88歳	81歳	100歳	81歳	95歳	88歳	92歳	96歳	73歳
菩	正	東	石	石	石	柑	妙	三
提	福		部	部	部	子	感	寺
寺	寺	寺	東	東	東	袋	寺	雲

お誕生日おめでとう

おくやみ申し上げます