

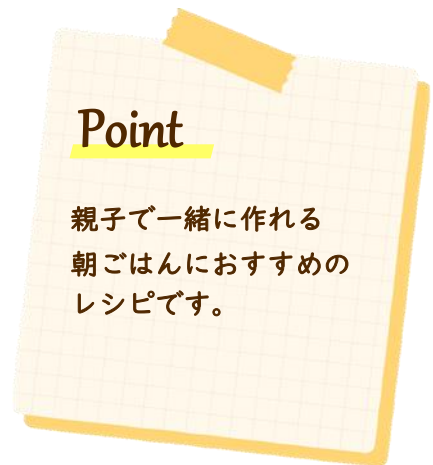


# キッシュ風トースト ～カレー風味～



## 材料・下準備(子ども2人分)

- 食パン(6枚切り) ..... 2枚
- ほうれんそう ..... 2株(40g)  
： 茹でて水にさらして絞り食べやすい長さに切る
- ベーコン ..... 1/2枚
- 卵 ..... 1個
- 牛乳 ..... 大さじ2
- カレー粉 ..... 小さじ1/4
- ピザ用チーズ ..... 大さじ2

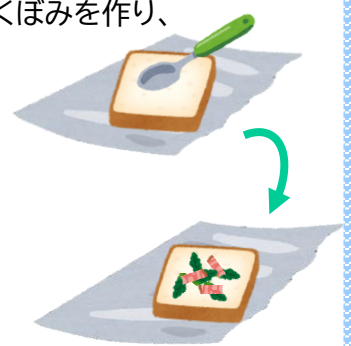


### Point

親子で一緒に作れる  
朝ごはんにおすすめの  
レシピです。

## 作り方

- ① アルミホイルに食パンを置き、白い部分をスプーンや指で押してくぼみを作り、ほうれんそうとベーコンを半量ずつのせる。
- ② ボウルに卵・牛乳・カレー粉を入れて混ぜ合わせ、①のくぼみに半量ずつ流し入れる。
- ③ ②にチーズをのせ、トースターで5分程度加熱する。  
(卵に火が通らない場合はアルミホイルをかぶせて加熱する)



## 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
241kcal	10.3g	8.8g	28.4g	1.1g	103mg