

冷凍ピザトースト ～時短でお手軽・朝食を食べよう～



余ったパンは時間のある時に
ピザトーストにして冷凍庫へ。
朝は焼くだけで完成です！

【材料（食パン4枚分）】

食パン（6枚切り）	4枚
ピザソース	大さじ4
玉ねぎ	中1/4個
ピーマン	1個
ベーコン	1枚
とろけるチーズ	60g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、ピーマンは千切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 食パンにピザソースをぬり、上に玉ねぎとピーマン、ベーコンをのせる。
- ③ さらにとろけるチーズをのせ、ラップで1枚ずつ包む。
- ④ 冷凍庫に入れる。
- ⑤ 必要な時に必要な枚数を取り出し、8分ほどトースターで焼き出来上がり。

【1枚分の栄養価】
エネルギー:268kcal
たんぱく質:10.6g
脂質:8.6g/食塩:1.9g

冷凍おにぎり（枝豆しらす）



炊いたごはんが余った時は、
色々な具を入れておにぎりにして
冷凍すれば、食べたい時に
レンジで加熱するだけ♪

【材料（4人分・おにぎり4個分）】

ごはん	お茶碗4杯分
冷凍枝豆	80g
しらす干し	20g
塩こんぶ	6g

【作り方】

- ① 枝豆は解凍し、さやからとりだす。
- ② ボウルに、ごはん、①の枝豆、しらす干し、塩昆布を入れて混ぜる。
- ③ 4等分にし、ラップに包み、にぎる。
- ④ 冷凍用の袋に入れ、冷凍庫に入れる。
- ⑤ 使いたい時に、レンジで加熱し、出来上がり。

【おにぎり1個分の栄養価】
エネルギー:266kcal
たんぱく質:6.9g
脂質:1.6g/食塩:0.5g