

# 主食

## せん切りキャベツとポテサラのお手軽トースト

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:10分

●1人分栄養量 1食分の野菜・いも量105g

エネルギー：277kcal たんぱく質：10.7g

脂質：10.3g 食塩相当量：1.3g

### 【材料】食パン1枚分

食パン（6枚切り）	…1枚
カット野菜 （せん切りキャベツミックス）	…1/4袋
ポテトサラダ（市販）	…1/4袋
トマト	…輪切り2枚
ピザ用チーズ	…15g
乾燥パセリ	…お好みで

### 【作り方】

- ① カット野菜とポテトサラダを和え、カット野菜が少ししんなりするまで置く。
- ② トマトを輪切りにする。
- ③ 食パンに①→②→ピザ用チーズの順に乗せて、オーブントースター（1000W）で3分程焼く。
- ④ 焼きあがったら、お好みで上からパセリを散らす。

市販のカット野菜とポテトサラダを使った簡単トースト。朝食にもおすすめです♪  
寒い朝こそ朝食をしっかりとって体を温めましょう。