

料理名 「 スマイルパン 」

<栄養価>

エネルギー	:	282	Kcal
たんぱく質	:	16.0	g
脂質	:	10.7	g
カルシウム	:	152	mg
鉄	:	1.2	mg
ビタミンA	:	243	μgRE
ビタミンB1	:	0.26	mg
ビタミンB2	:	0.31	mg
ビタミンC	:	27	mg
食物繊維	:	3.1	g
食塩相当量	:	2.2	g



材 料	分量	作 り 方
食パン（6枚切り） 味つけのり スライスハム スライスチーズ ミニトマト ピーマン	1枚 2枚 1枚 1枚 1個 5g	<p>① ミニトマトはへたを取り、半分に切る。ピーマンは半分に切り、細長い形に切る。</p> <p>② 食パンに味つけのりを2枚並べ、その上にスライスチーズをのせる。</p> <p>③ 顔の形になるように、スライスハムで顔の輪郭、半分に切ったトマトで目の部分、細長く切ったピーマンで<u>口の位置</u>に置く。</p>  <p>④ オーブントースターで、ピーマンが少ししんなりするまで焼く。</p>

◎調理のポイント

- ・ミニトマトやピーマンは、前日から切っておくと、朝の準備が楽になります。
- ・余裕がある場合は、マーガリンやケチャップを塗ると、よりおいしくなります。