



手軽×食物繊維レシピ

## ベジタブルエッグトースト

手軽に作れて栄養も摂れるトーストレシピです♪



一人前

### 材料

全粒粉入り食パン	6枚切り1枚	60 g	マヨネーズ	小さじ2	8 g
卵	1個	60 g	粒マスタード	1 cm	1 g
ミックスベジタブル		50 g	パセリ	お好みで	

### 作り方

- ①ミックスベジタブルを解凍し、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を切る。
- ②①をマヨネーズと粒マスタードで和える。
- ③全粒粉食パンの中央にスプーン等を押し付けて、卵をのせるくぼみをつける。
- ④くぼみに卵を割り入れて、②を周りにのせる。
- ⑤トースターで焼く8分焼く(ご自宅のトースターに合わせて時間は調整してください。)
- ⑥お好みでパセリを散らして完成。



### 栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分
330kcal	14g	16g	37g	6.3g	1.1g

### レシピポイント

#### \*全粒粉入り食パン

通常的小麦粉はブラン(表皮)や胚芽をのぞいて製粉しますが、小麦の粒をまるごと挽いたのが「全粒粉」です。食物繊維が豊富で、香ばしいのが特徴です。最近はコンビニのサンドイッチ等でも使われたりしていますね。普通の食パンから、全粒粉入りの食パンにすることで約1g食物繊維をアップすることができます。少量のアップではありますが食材を増やすのではなく、普段食べているものを変えるという方法なので、取り入れやすく続けやすいのではないのでしょうか。

#### \*1枚で野菜もたんぱく質も

朝食は忙しくてトースト1枚だけだったり、サラダなど野菜まで準備するのは大変だったり、簡単に済ませてしまう時もあるかと思えます。不足しがちな食物繊維やたんぱく質を、朝食でどれだけしっかりと摂れるかが1日の栄養を充足させるカギになります。ミックスベジタブルは冷凍で保存もききますし、卵もトーストに乗せて一緒に焼いてしまえば、忙しい朝に準備も、食べるのも手軽になります。

### 管理栄養士からの一口メモ

今回はパスコの全粒粉入り食パン(1枚当たり食物繊維3.3g)を使用しました。(※普通の食パンは1枚当たり2.5g)ほかにもヤマザキなど様々なメーカーから販売されており、メーカーによって食物繊維量や味などが異なりますので、お気に入りを見つけてみてください。また、今回のレシピは「ミックスベジタブル+卵」の組み合わせですが、他にも「ミックスベジタブル+ウィンナー」「キャベツ+卵」「玉ねぎ+鯖缶」など、組み合わせは無限大です。「野菜+たんぱく質」を意識してトーストのアレンジを楽しみながら朝からしっかり栄養を摂って、1日をスタートさせましょう!

