

「パワーアップ! 朝ごはん」

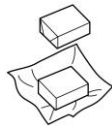
いつもの朝食に野菜をプラス!

クリームチーズとトマトのトースト



〈材料 1人分〉

食パン	1枚
トマト	1/4個
玉ねぎ	1/8個
クリームチーズ	40g
パセリ	適量



〈作り方〉

- ① 食パンをトースターで1分程軽く焼く。
- ② トマトは薄い半月切りにし、玉ねぎはスライスする。
- ③ ①の上にバター(マーガリンでもOK)を塗る。②をのせ、さらにクリームチーズをちぎってのせる。
- ④ ③をトースターで3分程焼いたら刻んだパセリを散らす。

