

おいしく
食べよう

旭産
簡単・ヘルシーレシピ

VOL.193

春菊のピザトースト

1人分の栄養価 エネルギー245kcal、食塩相当量1.7g

春菊には、骨粗しょう症予防に効果的なカルシウムや、骨にカルシウムが沈着するのを助けるビタミンKが豊富に含まれています。春菊の独特な香りは胃腸の働きを助け、食欲を高めるといわれているので、食欲のない日にもピッタリの食材です。



材料(4人分)

春菊…………… 1/2袋(80g)
ベーコン…………… 1パック(70g)
シメジ…………… 1株
食パン(6枚切り)…………… 4枚
ケチャップ…………… 大さじ4
ピザ用チーズ…………… 大さじ8

作り方

- ①春菊とベーコンは3cmに切り、シメジは石づきを切り落としほぐす。
- ②耐熱ボウルに①を入れてラップをかけ、500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③食パンの片面にケチャップを塗り、②をのせ、上からピザ用チーズをのせる。
- ④トースターで4分半焼き、皿に盛り付けたら完成。

岡旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)