

ブロッコリー

お楽しみトースト2種



1食当たり

写真左…約227kcal

写真右…約215kcal

●材料(1人分)

パン……………各1枚

●写真左のパン

グリーンアスパラガス・2本

ブロッコリー ……3~4房

スナップエンドウ…2~3本

しらす干し…………10g

溶けるチーズ…………20g

塩……………少々

●写真右のパン

リンゴ……………1/2個

バター……………5g

蜂蜜……………小さじ1

レモン汁……………少々

シナモンパウダー ……適量

□■□■ 作り方 □■□■

写真左のパン

①グリーンアスパラガスは、根元の堅い部分の皮をむく。ブロッコリーは小房に分ける。スナップエンドウは筋を取り、沸騰した湯に塩少々を加え、それぞれを硬めにゆでる。

②パンにチーズ、しらす干し、(1)の野菜、さらにチーズと重ね、230度で余熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、210度で5~6分、チーズが溶けるまで焼く。

写真右のパン

①リンゴは薄切りにし、レモン汁を搾る。

②パンにリンゴを載せ、所々にバターを置き、シナモンパウダーを振り掛ける。230度で余熱したオーブンまたはオーブントースターに入れ、210度で8~10分、リンゴがしんなりするまで焼き、お好みで蜂蜜を掛ける。

緑色の温野菜が盛りだくさんのチーズトーストとリンゴの甘味が引き立つアップルトースト。簡単・欲張りトーストです。キッと感を生かすため、後から焼きましょう。