

食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

トマトでお花パン

(材料1人分)

ミニトマト	2粒
水菜	少々
食パン	1枚
マヨネーズ	少々
溶けるチーズ	適量



(作り方)

- ①ミニトマトは3つにスライスしておきます。水菜は5cmくらいに切ります。
- ②食パンにマヨネーズを薄く塗って溶けるチーズをのせます。
- ③その上半分にトマトを並べます。下半分に水菜の茎を並べ、間に葉先を並べます。
- ④トースターでこんがり焼きます。

食パンでキッシュ



(材料1人分)

ウインナー	1.5本
アスパラガス	1本
パプリカ	1/6個
食パン	1枚
マヨネーズ	少々
卵	1個
牛乳	大さじ1
溶けるチーズ	適量

(シュレッドタイプ)

(作り方)

- ①ウインナー、アスパラガス、パプリカを食べやすい大きさに切ります。
- ②食パンをスプーンの背で押してへこみを作り、マヨネーズを塗ります。
- ③卵、牛乳、溶けるチーズを混ぜてキッシュ液を入れます。
- ④電子レンジで1分30秒ほど加熱し、その後トースターでこんがりするまで焼きます。お好みでブラックペッパーをかけます。