

枝豆コーントースト



材料 (2人分)

所要時間 5分
費用目安 150円前後

- ・6枚切り食パン 2枚
- ・冷凍枝豆 30g
- ・コーン 30g
- ・マヨネーズ 大さじ1杯
- ・スライスチーズ 2枚

作り方

- ①冷凍枝豆はレンジで解凍し、水気を切る
- ②①とコーンをボールに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる
- ③食パンの上に②とチーズをのせてトースターでこんがりするまで焼けば完成！

(1人分)

エネルギー 293 kcal

たんぱく質 11.8 g

炭水化物 32.2 g

脂質 32.2 g

食物繊維 4.22 g

食塩相当量 1.4 g

ポイント・アドバイス

<レシピのポイント・アドバイス>

朝食に忙しい時間でも簡単に作れます。朝食にごはんやパン類の糖質を摂取することで、体内時計がリセットされます！

さらに筋肉量を維持するのに大切な分岐鎖アミノ酸が多く含まれているチーズを取り入れる事で、簡単にたんぱく質をとる事ができます♪冷凍の枝豆は、スープに入れたり、枝豆ごはんや副菜作りにも簡単に使う事ができるのでおすすめです♪