

オススメ朝ごはん☆



◎朝ごはんを食べたほうがいいよね、でも時間がない・・・そんなときでも簡単に作れて、食事バランスがばっちり（主食・主菜・副菜のそろった）の朝食メニューを教えてください！

料理名：**春キャベツトースト**



（材料 1人分）

食パン 1枚
春キャベツ 1枚
ハム 1枚
スライスチーズ 1枚
マヨネーズ 大さじ1
ケチャップ 小さじ1



（作り方）

- ①キャベツは千切りにする。
- ②食パンにハムをおき、その上にキャベツをのせ、マヨネーズ、ケチャップをかけスライスチーズをのせオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

レシピ提供：けんけん