



副菜	食事は バランスよく 	主菜
主食		副菜 (汁物など)



チーズトースト

調理時間 5分

材料（2人分）	作り方
食パン 6枚切り2枚	① 枝豆はさやから出す
枝豆 30g	② ツナ缶は油を切る
ツナ缶 1/2缶	③ 食パンに①、②を散らし、スライス
スライスチーズ 2枚	チーズをのせてトーストする

ポイント

枝豆は、たんぱく質と食物繊維が一度に摂れる万能食品。サラダなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 290kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.2g 食塩 1.5g