

人参きんぴらトースト



<材料 4 人分>

食パン	2 枚
人参	50g
ベーコン	15g
ごま油	2g (小さじ 1/2)
しょうゆ	2g (小さじ 1/3)
ピザ用チーズ	20g

<作り方>

- ① 人参は千切りにし、茹でて水気をきっておく。ベーコンは細切りにする。
- ② ボウルに①、ごま油、しょうゆを混ぜ合わせ、食パンにのせる。
- ③ ピザ用チーズをのせ170℃のオーブンで7分ほど焼く。

人参には、目や肌の健康を保つβ-カロテン、高血圧を予防してくれるカリウム、整腸作用のある食物繊維などの栄養がたくさん含まれています。チーズと一緒に焼くので食べやすく子どもにも人気の一品です。

きんぴらはパンにもピッタリです！少し作りすぎて余った時などもお試ください♪

