



クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



生姜チーズハチミツトースト



《材料》（1人分）

食パン	1枚
生姜	5g
とろけるチーズ	1枚
乾燥パセリ	適量
ハチミツ	5g

栄養成分（1人分）

エネルギー：244kcal
たんぱく質：10.3g
脂質：7.8g
炭水化物：33.2g
食物繊維：19.0g
食塩相当量：1.5g

《作り方》

- ①生姜は皮ごとみじん切りにする。
- ②食パンにスライスチーズを乗せて
生姜を散らしパセリを振りかける。
- ③トーストして、ハチミツをかけたら完成！



★ワンポイントアドバイス★

生姜の皮には栄養がたくさん！皮ごと使うのがおすすめです♪

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士（今井・鳥居・折田）