



クリエイティブ  
栄養士考案！

# 簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



忙しくても  
栄養バランスアップ！

## イングリッシュマフィンのバジルガーリックトースト



《材料》(1人分)

イングリッシュマフィン	2枚
にんにくすりおろし (チューブ可)	大さじ1
バジルソース	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	ハーフサイズ4枚(40g)
トマト	中1個(150g)

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 592kcal
たんぱく質	: 15.6g
脂質	: 34.5g
炭水化物	: 55.0g
食物繊維	: 2.7g
食塩相当量	: 2.7g

《作り方》

- ①半分に割ったマフィンにオリーブオイル・にんにく・バジルソースを塗る
- ②ベーコンをのせる
- ③トースターで3分焼く(1000w)
- ④ベーコンが焼けてきたらOK♪スライスしたトマトを挟んで完成！



マフィンはふちに1周こんがり焦げ目ができるくらいがおすすめ！  
バジルとにんにくの風味が美味しい時短レシピです♪