

# 元気いっぱい枝豆トースト

調理時間 20分



西亀有小学校6年 小松崎 海

たんぱく質やカルシウムがとれるように枝豆や卵、しらすやチーズを使ってトーストを作りました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜

**枝豆**

## 材料（4人分）

- 食パン(6枚切り)・4枚
- 卵・・・・・・・・・・4個
- ピザ用チーズ・・・・・・・・100g
- しらす・・・・・・・・・・50g
- 枝豆・・・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・・・適量
- マヨネーズ・・・・・・・・少々
- キウイ・・・・・・・・・・4個
- プレーンヨーグルト・320g

## 作り方

- ①枝豆を水で洗い、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで5分加熱し、さやから取り出す。
- ②フライパンにサラダ油をひき、卵を割り入れ、半熟の目玉焼きを作る。
- ③食パンに薄くマヨネーズをぬる。
- ④③の中央に②をのせ、まわりにしらすと①をちらし、ピザ用チーズをふりかける。
- ⑤④をトースターでピザ用チーズが溶けるまで焼く。
- ⑥キウイを水で洗い、皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑦⑥を盛り付け、ヨーグルトをかける。