

2022年5月26日

みなさん こんにちは～😊

お元気にお過ごしでしょうか？ まもなく梅雨の時期がやってきますね。。

この時期みなさんが気にされるのが「食中毒」かと思います。実は食中毒は年間通してずっと注意が必要なんですよ！ 原因が様々ありますが夏も冬も発生しています。

とはいえ、これからの時期はカビも気になりますし、食材の傷みも気になるところですね。まずは手洗いをしっかり行うこと、そして冷蔵庫を上手に活用すること、しっかり火を通すことが大切です！

つけない！ふやさない！やっつける！ です。

そして乳酸菌を習慣的にとりいれて、腸を元気にしておくことも大切ですよ。

さて今回はコンビニ食材を使ったレシピ第2弾です☆彡

レシピとは言えないものですが🍳朝食やランチ、おやつにもぴったりです。

のせて焼くだけ簡単レシピです。

【材料】

ブランパン 4個

黒胡椒と粒マスタードのベーコンポテトサラダ 2袋

とろけるチーズ 2枚※今回スライスチーズのとけるタイプしかなかったのですが、刻んだチーズのほうがとけやすいと思います。

ゆで卵 1個

ケチャップ 適量



【作り方】

①ブランパンは横半分に切る。



②パンにポテトサラダを盛る。

③ゆで卵を切って②の上へのせケチャップをお好みの量かける。



④チーズを4等分し③の上へのせ、トースターでチーズに焼き目がつくくらい焼いたら出来上がり！



ブランパンは小麦や大麦の表皮や胚芽の部分から作られる『ふすま』を使ったパンです。糖質が低く、食物繊維を含んでいます。

じゃがいもは芋類の中では糖質も低め。胃腸に優しく、便秘改善や疲労回復にも効果的。

ぜひお試しくださいね♥