

# 簡単★忙しい朝でもボリューム満点 チーズごぼうパン



食パンにお惣菜のきんぴらごぼうとチーズをのせるだけ！  
簡単に食物繊維とたんぱく質が摂れ  
ボリューム満点の朝ごはんになります。

## 【材料（1人分）】

食パン（6枚切り） 1枚  
スライスチーズ 1枚  
きんぴらごぼう 1/2パック



※きんぴらごぼうの代わりにごぼうサラダを使ってもおいしいです。

## 【作り方】

- ①食パンにきんぴらごぼうを1/2袋程度のせる。
- ②スライスチーズをのせて、トースターで焼くだけで出来上がり！

1人分栄養量

270Kcal たんぱく質 10.9g 炭水化物 34.9g 食物繊維 2.7g