

健康応援 レシピ

R7 October

のりチーズパンプティング



エネルギー
425 kcal

たんぱく質
22.1 g

脂質
18.8 g

塩分相当量
2.0 g

※1人あたりの栄養素量

材料(4人分)

食パン(8枚切り)	6枚
焼きのり	2枚
ピザ用チーズ	120g
牛乳	200cc
卵	4個
砂糖	大さじ2 小さじ1
乾燥パセリ	少々

栄養士メモ

七ヶ浜町の特産品のひとつ、のりを活用したレシピです♪
牛乳は豆乳でも代用可能です!



作り方

所要時間 20分

- ①食パンは一口大に切り、耐熱容器に詰める。
- ②ボウルに卵を割り入れて、Aの材料をよく混ぜ、①に流す。
- ③流し込んだAの材料がしみ込むようにへらなどで押す。
- ④焼きのりは小さくちぎる。
- ⑤③に④とチーズの順に乗せる。
- ⑥200度のオーブンで15分焼き、乾燥パセリを振って完成。

