

朝食マフィンバーガー

1人分のエネルギー:239kcal 塩分:0.9g

材料（2人分）

イングリッシュマフィン	2個
バター	20g
ハム	2枚
キャベツ	1枚(80g)
とろけるチーズ	2枚



作り方

- ①マフィンを上下半分に切り、切り口にバターを塗る。
- ②片方のマフィンにハムと千切りキャベツをのせ、もう片方のマフィンにはチーズをのせ、トースターで焼く。
- ③チーズが溶けたら、二つを合わせる。

イングリッシュマフィンや千切りキャベツは市販品を使用すれば、手軽に作れます。



牛久市食育推進のための野菜キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ
キャベツの「キャビオン」