



試してみて!!  
 神石高原町  
 かんたんおいしい  
 朝ごはん



## 神石高原町のおいしい食材

☆  
 神石高原町は県内有数のトマトの産地。  
 ブランドトマト「まる豊とまと」は味のバランスがとても良く、  
 重量感があり、県内や大阪を中心に販売されています。



た 野 お  
 く 菜 い  
 さ が し  
 ん さん い

簡単に作れて満足感もある!

## ツナとトマトの ピザトースト



材料 (1人分)	
ツナ缶	1缶
トマト	1/2個
スライスチーズ	1枚
トマトケチャップ	大さじ1
食パン5枚切り	1枚



### 作り方

- 1.食パンにトマトケチャップを塗る。
- 2.トマト、ツナ缶の順にのせ、チーズをちぎってのせる。
- 3.トースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成!

牛乳と一緒に食べてカルシウムも摂ろう!

体を温めて1日をスタートしよう!

## たまごスープ

### 材料 (2人分)

玉ねぎ	1/4個→薄切り
人参	1/5本→いちょう切り
小松菜	1/3束→3cmに切る
ウインナー	2本→輪切り
卵	1個
コンソメ	小さじ1/2
水	400ml



### 作り方

- 1.鍋に水と野菜、ウインナーを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 2.コンソメを入れる。
- 3.卵を溶いて沸騰した所に箸を伝わして回し入れる。  
卵が固まったら完成!

おにぎりや冷奴と一緒に食べてパワフルに活動しよう!

電子版はこちらから

町 SNS



町ホームページ

食育（レシピ集）神石高原町

で検索