

カルシウムたっぷり、朝ごはんやおやつに最適!

しらすの味噌マヨトースト



■材料〈4人分〉

- 釜揚げしらす……………大さじ6
 ◆A 青ねぎ(小口切り) ……3~4本分
 コーン缶詰……………50g
 マヨネーズ……………大さじ4
 みそ……………小さじ2
 食パン(6枚切り)……………4枚
 ピザ用チーズ……………大さじ4
 七味唐がらし(お好みで) ……少々

■作り方…調理時間約15分

- ①ボウルにAを入れて混ぜる。
- ②食パンに①のをせ、広げる。
- ③②に釜揚げしらすを散らし、ピザ用チーズをのせる。
- ④オーブントースターでピザ用チーズが溶けるまで焼く。
- ⑤④を皿に盛りつけ、お好みで七味唐がらしをふる。

1人あたり:288kcal

この街に、あってよかった。



- ・みそを、明太子に代えて、めんたいマヨトーストにするのもおすすめです。
- ・フランスパンにのせて焼いてもおいしいです。

