



えだまめのカレートースト



Ingredients For 2 People

食パン 2 枚
レタス 1/8個
ハム 2 枚
チーズ 2 枚
えだまめ 大さじ 1.5
ミニトマト 4 個
コーン 小さじ 2
マヨネーズ 大さじ 1
カレー粉 少々

エネルギー 288kcal
タンパク質 12.8g
脂質 13.9g
炭水化物 31.9g
塩分 1.5g

主食

主菜

作り方

Recipe

1. 食パンに、食べやすい大きさにちぎったレタス、ハム、チーズ、えだまめ、半分に切ったミニトマト、コーンの順にのせ、上からマヨネーズをかけて、カレー粉をふる。
2. トースターで3～5分ほど焼いたらできあがり。

