



海のめぐみのチーズトースト



Ingredients For 2 People

食パン (6枚切り) …… 2枚
マヨネーズ …… 小さじ2
ピザ用チーズ …… 大さじ4
しらす …… 大さじ2
やきのり …… 1/2枚

エネルギー 232kcal
タンパク質 10.2g
脂質 9.8g
炭水化物 28.4g
塩分 1.3g

主食

牛乳・
乳製品

作り方

Recipe

1. 食パンにマヨネーズを薄く塗り広げる。
2. ①にピザ用チーズをのせる。
3. ②にしらすをのせる。
4. オーブントースターでチーズが溶け、焼き色が付くまで焼く。
5. やきのりをちぎって④にのせたらできあがり。

