

# のつけトースト(3種)



## 『しらすマヨトースト』

### <材料(1人分)>

食パン(6枚切り) ..... 1枚  
しらす干し ..... 20g  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
焼きのり(半切) ..... 1/3枚  
白いりごま ..... 大さじ1/2

### <作り方>

しらす干し・のり(ちぎる)・ごまをマヨネーズで和えて、パンにのせて焼く。  
マヨネーズを半量にしてチーズをのせても◎

## 『さけマヨトースト』

### <材料(1人分)>

食パン(6枚切り) ..... 1枚  
さけフレーク ..... 15g  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
練りわさび ..... 小さじ1/4  
焼きのり(半切) ..... 1/3枚(刻む)

### <作り方>

さけフレーク・マヨネーズ・わさびを和ええて、パンにのせて焼く。  
マヨネーズを半量にしてチーズをのせても◎

## 『ピザトースト』

### <材料(1人分)>

食パン(6枚切り) ..... 1枚  
ピーマン(うすく輪切り) ..... 1/2個  
ミニトマト(3等分の輪切り) ..... 1個  
ベーコン(細切り) ..... 1/2枚  
ケチャップ ..... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 小さじ1  
とけるチーズ ..... 適量

### <作り方>

ケチャップ・マヨネーズを混ぜてパンにぬる。ピーマン・ミニトマト・ベーコン・チーズをちらし、トースターで5分ほど焼く。