

のっけトースト(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。