

主食

主菜

朝レボ レシピ



ツナチーズのり焼きトースト



材 料 (1人分)

6枚切り食パン	1枚
ツナ缶(油漬け)	20g
マヨネーズ	小さじ1
とろけるチーズ	1枚
焼きのり	少々

【作り方】 一人分 エネルギー 286kcal

- ① ツナを缶から取り出し、マヨネーズと和える。
- ② 食パンに①をぬり、とろけるチーズ、ちぎった焼きのりをのせる。
- ③ オーブントースターで、焼き色がつくまで焼く。

point

食パンにツナやしらす干しをのせるとたんぱく質など栄養価がアップ！