

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【ぷちぷち、きゃべつなトースト】



Memo

ぷちぷちのコーンと、シャキシャキの千切りキャベツで噛み応えがあります。ボリュームもあるので食べ応えのある 1 品です。簡単に作れて朝ごはんにぴったりです。



材料(4 人分)

6枚切り食パン……………4枚
コーン缶……………大さじ4(60g)
ツナ缶…1 缶(70g)
キャベツ……………120g
ケチャップ……………大さじ 1
マヨネーズ……………大さじ 1
とろけるチーズ……………4枚

※カット野菜を使うと、より簡単にできます。

作り方

〔下準備〕

コーン缶⇒水をきる。

ツナ缶⇒油をきる。

キャベツ⇒千切りにする。

- ① コーン、ツナ缶、千切りキャベツにケチャップとマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに乗せて広げる。
- ③ とろけるチーズを乗せてトースターでカリッとなるまで焼けば出来上がり。



1 人分 栄養価	エネルギー 293kcal	たんぱく質 13.1 g	脂質 13.2 g	炭水化物 33.6 g	食塩相当量 1.6 g
-------------	------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------