

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【ぱちぱち、キャベつなトースト】



Memo

ぱちぱちのコーンと、
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つ
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 13.1g	脂質 13.2g	炭水化物 33.6g	食塩相当量 1.6g
------------	------------------	----------------	-------------	---------------	---------------