

和風トースト

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
食パン	1 枚	4 枚	① ピーマンは縦半分に切って細切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② ピーマン、玉ねぎ、ホールコーン、しらす干しを合わせ、西京みそ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。 ③ とろけるチーズときざみのりを混ぜる。 ④ 食パンに②をのせて、その上から③をかけて、オーブントースターで5分程度焼く。
しらす干し	10 g	40 g	
ホールコーン	10 g	40 g	
ピーマン	10 g	40 g	
玉ねぎ	5 g	20 g	
西京みそ	3 g	12 g	
マヨネーズ	5 g	20 g	
とろけるチーズ	20 g	80 g	
きざみのり	0.5 g	2 g	

