

ツナマヨトースト			
材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
食パン（厚切り）	1/2 枚	2 枚	① 食パンは半分に切る。 ② 玉ねぎはみじん切りにし、ツナは油をきっておく。 ③ A を混ぜる。 ④ 食パンの上に③をのせ、オーブントースターで約3分焼く。
┌ ツナ	20 g	80 g	
└ 玉ねぎ	5 g	20 g	
A ┌ ホールコーン	5 g	20 g	
└ マヨネーズ	15 g	大さじ5	
			