

ツナマヨコーントースト



材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
ツナ	…1/3 缶
コーン	…適量
マヨネーズ	…大さじ 1

- ①ツナ缶はフタを少し開け軽くおさえながら傾け油を切る。
- ②ツナ、コーン、マヨネーズを混ぜ食パンにのせて焼く。

青のりじゃこトースト



材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
しらす	…大さじ 1
オリーブ油	…小さじ 1
ピザ用チーズ	…適量
青のり	…適量

- ①しらすとオリーブ油をまぜて食パンにのせる。
 - ②チーズをのせ、青のりを全体にふりかけて焼く。
- ※しらすは袋のまま冷凍しておくとすぐに使えて便利です。

青のりがない時は、
焼きのり・バジル粉・
カレー粉で代用 OK!

納豆トースト



材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
納豆	…1/2～1パック
ケチャップ	…大さじ 1～
チーズ	…1 枚
マヨネーズ	…適量

- ①納豆(タレはのぞく)にケチャップを混ぜる。
- ②食パンに①、チーズ、マヨネーズの順にのせて焼く。