

さば缶のピザ風トースト



材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
さば水煮缶	…1/3 缶
マヨネーズ	…大さじ 1/2
玉ねぎ	…適量
ピザソース	…適量
ピザ用チーズ	…適量

- ①玉ねぎは薄切りにする
 - ②さば缶の汁気を切りマヨネーズと和える
 - ③食パンに、さば、玉ねぎ、ピザソース、ピザ用チーズの順番にのせて焼く
- <ポイント>
魚を食べる機会が少ない人にぜひ試してほしい、おすすめレシピです♪

ミートボールトースト



材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
市販の ミートボール	…4 個
ケチャップ	…適量
マヨネーズ	…適量
ピザ用チーズ	…適量

- ①食パンの真ん中にケチャップとマヨネーズをのせてスプーンでまぜながら全体にのぼす
 - ②ミートボールを半分に切ったのせ、チーズをかけて焼く
- <ポイント>
ピザ用チーズの代わりに粉チーズを振りかけてもOK♪

ポケットサンド



材料 1 人分

食パン	…6 枚切り 1 枚
炒り卵	…1 個分
マヨネーズ	…大さじ 1/2
パセリ粉	…少量(あれば)
きゅうり	…1/4 本
ハム	…1 枚
マヨネーズ	…大さじ 1/2

- ①炒り卵、マヨネーズ、パセリ粉を混ぜる
 - ②きゅうりとハムを細切りにしてマヨネーズを和える
 - ③食パンを半分に切って断面に切り込みを入れ、中に具材をつめる
- <ポイント>
炒り卵は電子レンジで作ると簡単！
卵をといて、電子レンジ(※ラップなし)で
(1)30 秒加熱→(2)まぜる→(3)30 秒加熱
で出来上がり♪