

お好みトースト



<材料 4人分>

食パン	2枚
キャベツ	40g (2枚)
しらす干し	10g
マヨネーズ	14g (大さじ1強)
お好みソース	14g (大さじ1強)
ピザ用チーズ	20g
青のり	少々



<作り方>

- ① キャベツは短めの干切りにし茹でて水気をきっておく。
- ② ボウルに①、しらす干し、マヨネーズ、お好みソースをよく混ぜ合わせ、食パン全体にのせる。
- ③ ピザ用チーズ、青のりをのせ170℃のオーブンで7分焼く。



「お好み焼きを焼くのは手間だけど…」
という時に簡単にお好み風のおやつが
できます。

キャベツを一度茹でておくので、子ども
でも食べやすくなります。