

主食・副菜・主菜

豆苗とコーンのチーズトースト

《1人分》

エネルギー 249kcal

たんぱく質 11.3g

塩分 1.3g



材料と分量	(1人分)	(4人分)
食パン	1枚	4枚
豆苗	20g	80g
コーン	大さじ1	大さじ4
スライスチーズ	1枚	4枚

作り方

- ①食パンの上に3センチメートルの長さに切った豆苗、コーン、スライスチーズの順に乗せる。
- ②オーフントースターでスライスチーズが溶けるまで焼く。

豆苗をカットキャベツにしても手軽にできます。
(野菜は山盛りのせても加熱するとカサが減ります。)