

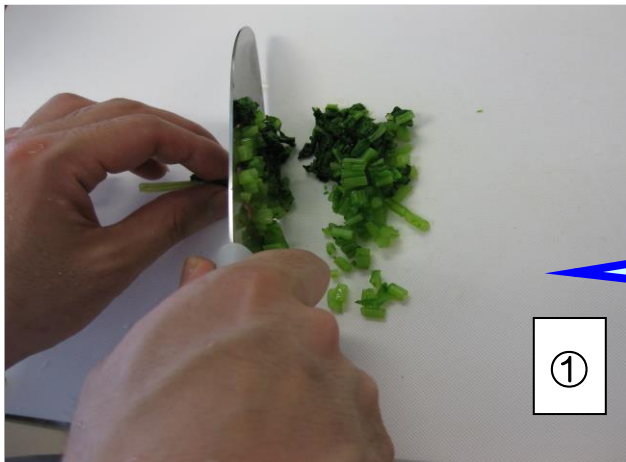
材料（1人分）



じゃこと青菜のトースト

簡単調理！しかも、カルシウムがたっぷりとれます。

食パン	1枚
じゃこ	小さじ1
だいこん菜	20g
マヨネーズ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々



①

だいこん菜は、1cm位に切ってゆでる。



②

マヨネーズ、じゃこ、だいこん菜を混ぜる。それをパンの上にきれいに広げる。

オーブントースターで焼く。
(こげめがつくとおいしい。)



③

できあがり

