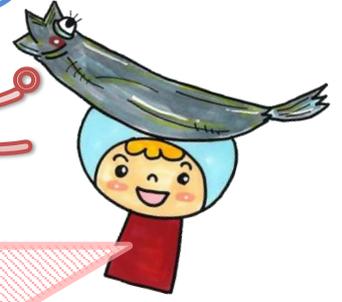


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



さば缶トースト



サバ缶を使って、簡単に満足朝ごはん！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り）1枚
- ・さばの水煮 60g
- ・ミニトマト 2個
- ・マヨネーズ 10g
- ・ピザ用チーズ 20g

【作り方】

- ① さばの水煮は細かくし、ミニトマトは1/4の大きさに切る。
- ② 食パンにマヨネーズを塗る。
- ③ 細かくしたさばの水煮、ミニトマトを乗せ、その上にチーズをかけてトースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

ケチャップをかけても美味しく食べれます



エネルギー：530kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：東山梨食育推進研究会）