

主食

主菜

副菜

さば缶チーズトースト

調理時間：10 分

忙しい朝にもぴったり！
缶詰で簡単トースト



材料
1食分

さば水煮缶 1/2缶
スライスチーズ 1枚 (10g)
カットキャベツ 1/3袋 (50g)
食パン (6枚切り) 1枚
マヨネーズ 小さじ2 (8g)

こしょう (お好みで) 適量

調理器具：



作り方

- ① さば水煮缶の汁をきりボウルに入れ、マヨネーズ、お好みでこしょうを加えて、さばをほぐしながらよく混ぜる。
- ② 耐熱容器にカットキャベツを入れ、電子レンジ600Wで40秒加熱する。
- ③ 食パンの上にスライスチーズと②のキャベツをのせる。キャベツの上に①を広げてのせる。
- ④ トースターで5～8分様子をみながら表面に焼き色がつくまで焼く。

* トースターでの加熱時間はお使いのトースターに合わせて調整してください。
表面が焦げる場合にはアルミホイルをかぶせて焼くと焦げにくくなります。

栄養価 (1食分)

エネルギー：410kcal

たんぱく質：23.6g

脂質：19.3g

炭水化物：33.5g

食塩相当量：2.0g