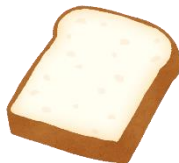


キャベツたっぷり「お好み焼き風トースト」

《材料(1人分)》

- ・ 食パン …… 6枚切り1枚
- ・ キャベツ …… 2枚程度
- ・ ハム …… 1枚
- ・ お好み焼きソース …… お好みの量
- ・ マヨネーズ …… お好みの量
- ・ かつお節 …… お好みの量
- ・ 青のり …… お好みの量



《作り方》

- ① キャベツは千切りにする。
- ② 食パンにハム、キャベツの順に乗せ、上からソースとマヨネーズ、かつお節、青のりをかける。
- ③ トースターで様子を見ながら、600W2～3分焼く。
- ④ 食パンがカリッと、キャベツがしんなりしたら焼き上がり。

ワンポイント

キャベツが少し多いかな？と思っても、火を通すとかさが減ってしんなりします。

キャベツは、カット野菜を使えば包丁を使わずに作れます。



1人あたりの栄養価

エネルギー：227kcal
たんぱく質：7.7g
脂 質：7.8g