

【焼き鳥トースト】



エネルギー	300kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	12.6g
炭水化物	33.2g
食塩相当量	2.0g

<材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚	ピザ用チーズ	10g
ごま油 小さじ1	刻みのり	適量
コチュジャン 少量	いりごま	少々
焼き鳥缶 1/2缶	刻みねぎ	適量



調理済みの缶詰を使えば、立派な一品に。味つけの手間も省けます。

<作り方>

- ①食パンにごま油とコチュジャンを塗り、焼き鳥をのせる。
- ②上にピザ用チーズをかけ、オーブントースターで3分焼く。
- ③パンに焼き色がついたら取り出し、刻みのり、刻みねぎ、いりごまをのせる。

★バランスUP ポイント★



ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

市販のチルド総菜でサラダなど野菜のおかずをプラス。

食パンは冷凍したものでも同様に作れます。焼き鳥の缶詰は別のもので、様々なアレンジができます。

