質単にできる類食しシピ

ツナトースト

都網

(4人分)

・ 食パン

4枚

・ツナ缶

1缶

・コーン缶

40a

・玉ねぎ

1/2個

・塩,こしょう

少々

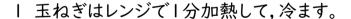
・マヨネーズ

大さじ4

・ピザ用チーズ

80g





- 2 | とチーズ以外の材料を混ぜ合わせる。
- 3 2を食パンにぬり、チーズをかける。
- 4 オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたら完成♪
- *玉ねぎ以外に、ゆでたほうれん草やアスパラガスなどをのせても良いですね♪
- *朝起きたときに頭が『ボーツ』としてしまうのは寝ているときにエネルギーが消費されているからです。朝食でエネルギーを補給しましょう。
- *しっかり朝食を食べて脳を活性化させて1日を元気に過ごしましょう。

