



簡単にできる朝食レシピ

ツナトースト

材料 (4人分)

- | | |
|----------|------|
| ・食パン | 4枚 |
| ・ツナ缶 | 1缶 |
| ・コーン缶 | 40g |
| ・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 |



作り方

- 1 玉ねぎはレンジで1分加熱して、冷ます。
- 2 1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『ボーッ』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。