

## トマッピーの食育レシピ



テーマ：\_\_簡単朝食\_\_

対象：\_\_親子向け\_\_

### 【きのこことチーズのみそマヨトースト】

#### 材料（大人2人分）

食パン（6枚切り）：2枚

まいたけ：1/2パック

エリンギ：1本

チーズ：大さじ2

A {  
みそ：小さじ1と1/2  
マヨネーズ：大さじ1  
砂糖：小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①まいたけ、エリンギを食べやすい大きさに切り、Aと合わせて電子レンジで1分加熱する。
- ②食パンに①とチーズをのせて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。



[1人前：エネルギー234kcal、たんぱく質8.4g、脂質9.5g、炭水化物31.9g、食塩相当量1.6g]

のせて焼くだけの簡単メニューです。

ラップして冷凍しておくと、朝はトースターで焼くだけ！

冷凍したパンを焼くときは、温度を下げて長めに焼くと、おいしく焼けますよ。



みそとチーズとマヨネーズの組み合わせが美味しいです。  
きのこの食感が良いですよ。  
冷凍できるのは、便利ですね。

食改さんからコメント