

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