



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## じゃこねぎチーズトースト



一人あたりのエネルギー 273kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約10分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

食パン(6枚切り)……………2枚  
スライスチーズ……………2枚  
※ピザ用チーズの場合は20g  
ちりめんじゃこ…………… 大さじ2  
マヨネーズ…………… 小さじ2  
ねぎ…………… 大さじ2

### ■作り方

- ①食パンにマヨネーズを塗る
- ②①にちりめんじゃこをのせる
- ③②にねぎとチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く
- ④食べやすいサイズにカットしてお皿に盛る



スマイル  
memo

マヨネーズに一味やゆず胡椒をプラスすると大人の味に♪  
もみのりなどをのせてもおいしくいただけます。ぜひお試しください。

cooking memo