



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.



塩分控えめ磯香るしらす青のりトースト



一人あたりのエネルギー 239kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

食パン6枚切り……………1枚
釜揚げしらす……………大さじ2
青のり……………小さじ1
有塩バター……………8g

■作り方

- ①バターを600Wの電子レンジで20秒程度加熱し溶かし、食パンにぬる
- ②①の上に釜揚げしらすと青のりをふりかけ、2～3分トースターで焼く



しらすの塩気と青のりの風味で塩分の物足りなさをカバー！
バターの代わりにオリーブオイルを使用すれば、より塩分がカットできますよ。

cooking memo