



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.



新たまねぎは生でも加熱しても甘さとみずみずしさを感じられます



新たまねぎをたくさん食べよう! とろける新たまねぎとしらすのトースト



一人あたりのエネルギー 338kcal	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 (1人分)

新たまねぎ 1/2玉
食パン(6枚切り) 1枚
釜揚げしらす 大さじ2
ピザ用チーズ 10g
きざみねぎ 5g
マヨネーズ 大さじ1

■作り方

- ①たまねぎは6等分にくし形に切り、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ②食パンにマヨネーズをぬり①を並べ、釜揚げしらす、きざみねぎ、チーズの順にのせ、トースターでこんがりとなるまで焼く

cooking memo