

10分でできる簡単しらすのピザトースト

材料 ~1人前~

食パン	1枚
しらす	大さじ1 (7g)
大葉	1枚 (1g)
ピザ用チーズ	大さじ1 (8g)
マヨネーズ	大さじ1/2 (6g)



栄養価 1人前

エネルギー 245kcal

たんぱく質 10.7g 脂質 9.7g

炭水化物 28.4g 食物繊維 1.5g 食塩 1.4g

作り方

1. 初めに食パンを用意し、マヨネーズを食パンに塗る。
2. マヨネーズを塗り終わったら、しらすをまんべんなく散らす。
3. 次にピザ用チーズをまんべんなく乗せる。
4. オーブントースターで3分強加熱する。
5. 焼き上がったら最後に大葉をのせる。

包丁を使わず、材料をのせるだけで作ることができます。

焼くまでの工程に費やす時間が1~2分で済むので、手軽に作ることができます。