

惣菜利用で簡単 ✨ きんぴらトースト

材料（1人分）

- ・食パン6枚切り … 1枚
- ・きんぴらごぼう … 35g
- ・エリンギ … 20g
- ・マヨネーズ … 5g
- ・とろけるチーズ … 1枚
（お好みで）
- ・ブラックペッパー … 適量



アレンジ



きんぴらごぼう ⇒ ひじきの煮物・ほうれん草の和え物 など

1人分

エネルギー
354kcal

塩分
1.7g

作り方

- ① エリンギを食べやすい大きさに切り、電子レンジ加熱する。（目安：500W 2分）
- ② ①・きんぴらごぼう・マヨネーズ・チーズを食パンに乗せ、オーブントースターで焼く。
- ③ お好みでブラックペッパーをのせ完成。