かんたんレシピで気軽に作ろう！

簡単！アレンジ　チーズトーストレシピ

キャベツチーズトースト

《材料：２人分》

食パン・・・・・・・・・・・・・・・２枚
マーガリン・・・・・・・・・・・少々
千切りキャベツ・・・１２０ｇ

Ａ
しょうゆ・・・・・・・・・小さじ２
みりん・・・・・・・・・・・小さじ２
マヨネーズ・・・・・・・小さじ２

スライスチーズ・・・・・・・４枚

【 １人あたり 118円 エネルギー 365kcal 塩分 2,5g 】

《作り方》
①キャベツを千切りにする。市販の千切りキャベツを使用するとなお簡単！
②キャベツにＡを絡める。
③マーガリンを塗ったパンに、②をのせる。
④チーズ１枚をまず角に合わせてのせ、２枚目は大きい面積の所から、のせては折り切りのせては折り切り…２枚でぴったり！
⑤あとは通常より少し長めにトーストする

たっぷりのキャベツで食べ応え満点のトースト
ぜひお試しください！

ツナマヨコーントースト

《材料：２人分》

食パン・・・・・・・・・・・・２枚

Ａ
ツナ缶・・・・・・・・・・・１缶
コーン缶・・・・・・１/２缶
マヨネーズ・・・大さじ３
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・少々

ピザ用チーズ・・・４０ｇ
ドライパセリ・・・・・適量

【 １人あたり 172円 エネルギー 340kcal 塩分 1,8g 】

《作り方》
①ボウルにＡを入れてよく混ぜ合わせる。
② ①を食パン２枚に分けてのせる。
③チーズをかけて少し焦げ目がつく程度焼いたら出来上がり。（トースターの種類により異なりますが、約5～8分）

みんな大好きなツナマヨコーントースト！
お惣菜パンの代表的な味がおうちでも！

アボカドチーズトースト

《材料：２人分》

食パン・・・・・・・・・・・・２枚
アボカ・・・・・ド・・・１個
ピザ用チーズ・・・６０ｇ
塩・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・少々

【 １人あたり 137円 エネルギー 374kcal 塩分 1,4g 】

《作り方》
①アボカドのまわりに包丁を入れ、左右反対方向にねじり、種をとる。
②スプーンでアボカドの身をすくい取り、粗くつぶす。
③ボウルに②のアボカドと、チーズ、塩こしょうを混ぜる。
④食パンに③を乗せ、トースターで約５分焼いて完成です。

アボカドの濃厚なトースト。クリーミーさをじっくり味わってください！

納豆チーズトースト

《材料：２人分》

食パン・・・・・・・・・・・・２枚
納豆・・・・・・・・・２パック
ピザ用チーズ・・・４０ｇ
ねぎ・・・・・・・・・・・・・適量

【 １人あたり 104円 エネルギー 286kcal 塩分 1,35g 】

《作り方》
①納豆は付いているタレを加えてよく混ぜます。
②パンに①を平たくのせてチーズをかける。
③オーブントースターでこんがり焼き色がつくまでトーストする。お好みで刻んだねぎをかけます。

しっかり納豆のねばねばも味わえます。
トーストでもぜひ、納豆をお楽しみください。