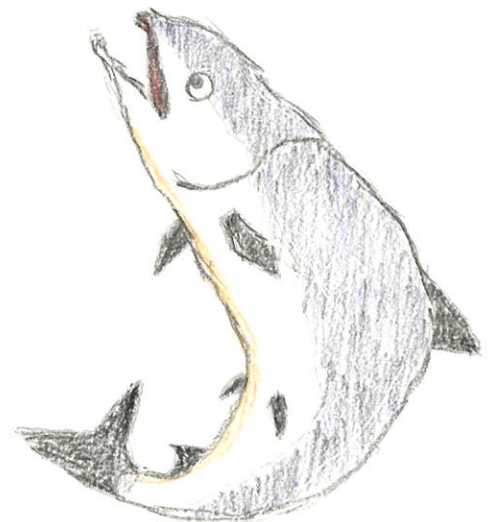


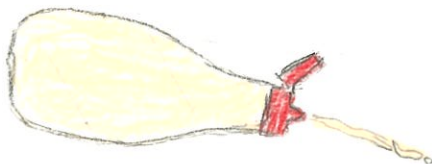
マヨ
もう迷わない!

簡単鮭マヨトースト



○ 材料

- ・食パン … 1枚(何枚切りでもOK)
- ・鮭フレーク … 大さじ1杯(10g)
- ・ブロッコリー(冷凍) … 4~5コ(30g)
- ・マスタード … 適量
- ・マヨネーズ … 適量



○ 作り方

- ① 冷凍のブロッコリーを電子レンジで30秒加熱し、水気を取る。
- ② パンの表面にマスタードを塗り、その上に鮭フレークと①のブロッコリーをのせる。
- ③ マヨネーズを格子状にかけ、オーブントースターで約3分間焼く。(マヨネーズに少し焦げ目がつくまで)

POINT

冷凍野菜は調理も盛り付けも簡単です!
忙しい朝にもピッタリ!!
使用する野菜を自分で選んでみてはいかがでしょうか?