

照りたまトースト



焼肉のタレと
マヨネーズで
みんな大好き
あの味に!

1食分あたり : エネルギー278 kcal 塩分 1.3 g

< 1食分の材料 >

食パン		1枚(6枚切り)
焼肉のタレ		小さじ1
ゆで卵		1個
ブロッコリー		
(冷凍)	..	2房
マヨネーズ		小さじ1
焼きのり		1枚

< 作り方 >

- ① 食パンに焼肉のタレを塗る。
- ② ①に薄切りにしたゆで卵、解凍して細かくしたブロッコリーをのせる。
- ③ ②にマヨネーズと焼きのりをのせ、軽く焼き目がつく程度にトーストして完成。