



ねぎチーズトースト



**ねぎの甘みが
優しい味味の
和風トースト！**

ボリューム満点！ねぎマヨネーズととろけるチーズ
がマッチして、食欲をそそります。朝食やおやつに
ぴったり！！

材料(4人分)

| | |
|-------------|------------|
| ・食パン(6枚切り) | 4枚 |
| 〔・ねぎ(みじん切り) | 1本(100g) |
| ・ごま油 | 適量 |
| A | |
| 〔・マヨネーズ | 大さじ2(24g) |
| ・白練りごま | 大さじ1(15g) |
| ・しょうゆ | 小さじ1/2(3g) |
| 〔・黒こしょう | 少々 |
| ・ピザ用チーズ | 40g |

ちりめんじゃこ、ツナ、のりなどをトッピングしても
おいしいです♪

手順

- ①ごま油でねぎを炒める。
- ②①とAを混ぜる。
- ③パンに②を塗り、チーズをのせて焼く。

ねぎは弱火で炒めて、甘みを出します。ピリッとした辛さ
がお好みの場合は、生のままでも。その場合は、ねぎの量を
調整してください。