



✿マヨネーズ+ケチャップでお子様も大好きな味です。



## 明日葉チーズトースト



### 作り方

- 下準備：明日葉は茹でて水で冷やしておく。
- 1. 食パンの片面にマヨネーズとケチャップを塗る。
- 2. 明日葉の水気を絞り、みじん切りにする。
- 3. 1に2を散らし、スライスチーズをのせる。
- 4. オーブンまたはトースターで焼く。

### 材料（大人4人分）

・食パン（6枚切）	4枚
・マヨネーズ	適量
・トマトケチャップ	適量
・明日葉	40g
・スライスチーズ	4枚

### Point

マヨネーズとケチャップは混ぜてから塗ってもOKです。

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	284kcal
たんぱく質	9.8g
脂質	14.4g
炭水化物	32.5g
食塩相当量	1.63g