

【オイルサーディントースト】



エネルギー	334kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	17.9g
炭水化物	30.3g
食塩相当量	1.1g

時短ポイント

缶詰の油は捨てずに活用。食材の風味が移っているので、料理がもっと美味しく仕上がります。

<材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚
オイルサーディン 1/2缶

大葉 1枚
玉ねぎ 30g
鷹の爪 少々

<作り方>

- ①食パンをオーブントースターで焼く。
- ②薄くスライスした玉ねぎ、大葉、オイルサーディンをのせる。
- ③お好みで鷹の爪をのせる。

★バランスUP ポイント★



ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

冷蔵庫に残っている野菜のおかずをプラス。前日の夕食のおかずを朝ごはん用にわざと残すのも手。

オイルサーディンの油をかけるとジューシーさが増します。玉ねぎの辛みが気になる場合は、スライス後水にさらしてください。

