

スナッフエンドウのツナトースト



分量 (1人分)

食パン	1枚 (80g程度)
ツナ缶	1/2缶 (40g程度)
スナッフえんどう	4本
チーズ	5g
マヨネーズ	小さじ1
オリーブオイル	適量
ごま	適量



エネルギー	392kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	19.7g
食物繊維	4.2g
塩分	1.5g
	(1人分)

作り方

- ① スナッフエンドウは茹でて手で開く
- ② 食パンにマヨネーズを塗る
- ③ ツナ缶、スナッフエンドウ、チーズの順でパンにのせる
- ④ トースターでチーズがとけるまで2~3分焼く
- ⑤ 焼けたらお好みでオリーブオイルやごまをふる