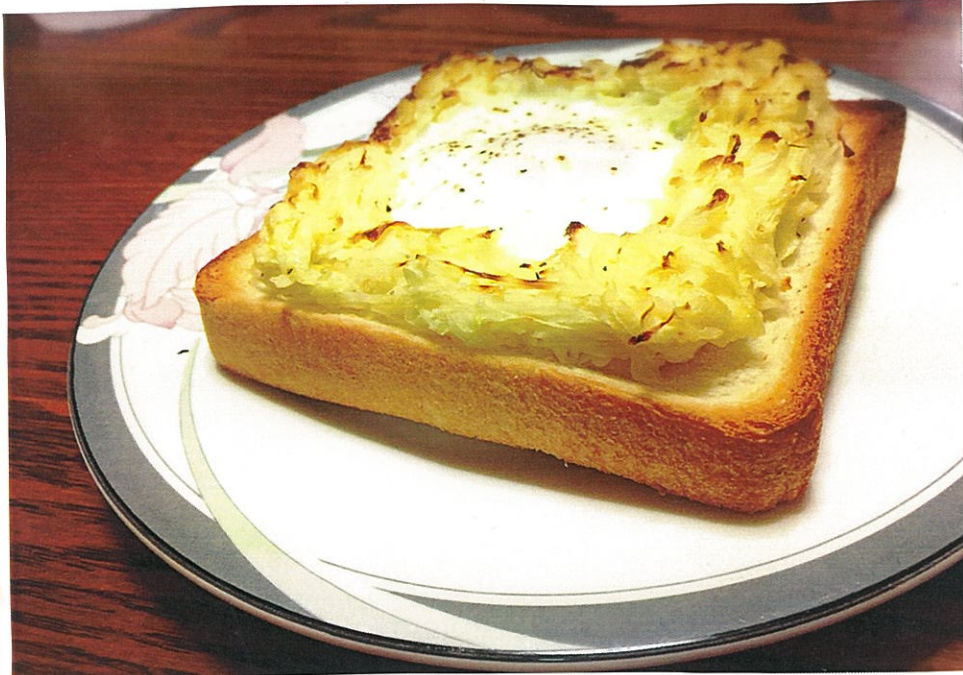


とりの巣トースト



ビタミンC
たっぷり!!

たんぱく質も
とれちゃう!!



<材料> (1人前)

- ・食パン(6枚切り) ... 1枚(60g)
- ・キャベツ(切り) (カット野菜) ... 2/3袋(100g)
- ・マヨネーズ ... 大さじ1(12g)
- ・卵(M) ... 1個(50g)
- ・塩・こしょう ... 少々

余った分は
お昼のサラダに
使おうと◎

<作り方>

- ① キャベツを耐熱皿に入れラップをし、600wで3分温める。
- ② ①をマヨネーズで和え、ドーナツ状にパンの
上に盛る。
- ③ ②の中に卵を割り入れ、塩こしょうをして
オーブントースターで6分焼く。

文教大学
実習生