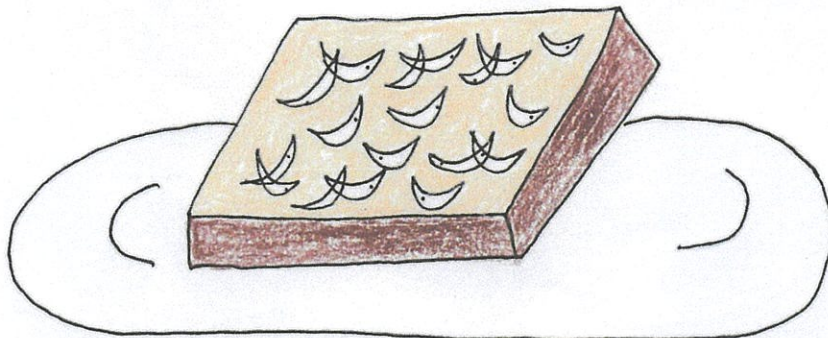


オリーブ香る

しらす★トースト



材料



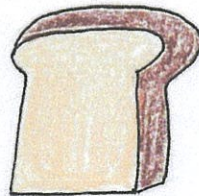
オリーブオイル
大さじ 2/3

と



しらす
20g

と



食パン
6枚切り1枚

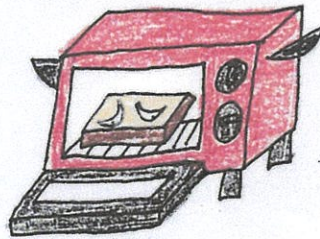
(大さじ山盛り1杯)

作り方

① オリーブオイルとしらすを
混ぜ合わせる。



② ①を食パンにのせ、
オーブントースターで焼いて完成! (180℃ 2分)



火焼き時間短く
すると
しらすがふっくら!

金兼倉女子大学 実習生