

# お好み焼き風トースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
ツナ缶(70g)	1/2缶
カットキャベツ	適宜
お好みソース	適宜
マヨネーズ	適宜
かつお節・青のり	適宜

【作り方】

- ①食パンに干切りキャベツを乗せる。  
真ん中に卵を入れるので、少しくぼませておく。
- ②くぼみに卵を割り入れ、ツナを乗せる。
- ③焼き目がつくまでオーブントースターなどで焼く。  
仕上げにソースやマヨネーズ、かつお節や青のりをかければ完成。

ポイント

小麦粉がなくても、食パンで簡単にできます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
434	19.0	2.6	64	2.0	1.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

