

レシピ提供:千里金蘭大学(令和6年度公衆栄養臨地実習生)

簡単
5分

朝ごはんレシピ 「レタスタっぷりチーズトースト」

POINT

- 1食あたり**100円以下**で作れます。
- のせる・かける・混ぜるの簡単調理で包丁いらず！



1食あたり
287kcal

材料(1食あたり)

食パン	1枚(5枚切り)
レタス	2枚
スライスチーズ	1枚
マヨネーズ	適量

【作り方】

- ①食パンにレタスとスライスチーズをのせる。
- ②その上にマヨネーズを適量かける。
- ③トースターで2~3分焼く。

※焼き時間は目安です。
使用するトースターに合わせて調整してください。