

しらすと桜エビのキャベツトースト

簡単にボリューム満点のトーストは朝ごはんにぴったり。

調理時間
10分

1人当り
180kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (2人分)

- ・ しらす 30g
- ・ 桜エビ 30g
- ・ 食パン 2枚
(8枚切り)
- ・ キャベツ 3枚
- ・ マヨネーズ 適宜
- ・ 塩 少々



●作り方

- ① キャベツは千切りにして塩少々をもみこみ、5分ほどおく。
- ② しんなりしたら食パンに等分に広げ、しらす、桜エビをのせる。
- ③ マヨネーズをかけ、トースターで焼く。

POINT! カルシウムが豊富なのでお子様のおやつにもおすすめです。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る