

# 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