



# 冷凍野菜と缶詰で作る ほうれん草とツナのトースト



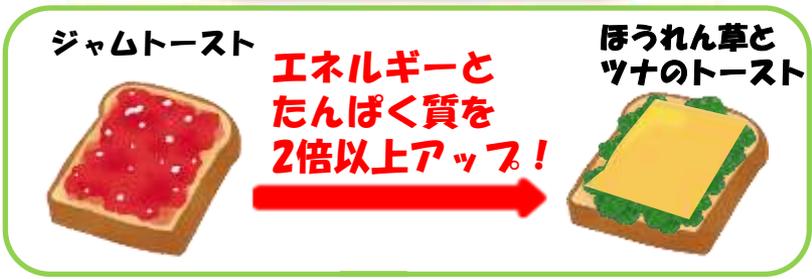
## 材料 (1人分)

- ・6枚切り食パン……………1枚
- ・冷凍ほうれん草……………30g
- ・ツナ缶 (オイル漬け) …… 1/2缶 (35g)
- ・マーガリン……………小さじ1 (4g)
- ・マヨネーズ……………大さじ1/2 (6g)
- ・スライスチーズ……………1枚 (15g)



## 作り方

- ① 冷凍ほうれん草は電子レンジ500Wで30秒程度加熱し、水気を切っておく。ツナ缶は軽く油を切る。
- ② マーガリンを塗った食パンにほうれん草、ツナ缶の順で平たくのせ、上からマヨネーズをかけ、スライスチーズをのせる。
- ③ スライスチーズに焼き目がつくまで5分程度トースターで焼いて完成。



## 1人分の栄養量

<b>エネルギー</b> 377kcal	<b>たんぱく質</b> 14.0g
<b>脂質</b> 21.3g	<b>炭水化物</b> 30.4g
	<b>食物繊維</b> 3.8g

(※使用するツナ缶のメーカーや油を切る量によっては栄養成分に若干誤差があります。)



◎マヨネーズやチーズなど手軽な少量高エネルギー食材で簡単栄養アップ♪  
◎包丁、まな板いらずで時間のない朝でも簡単に作れます!!

