

オリーブオイル& とろーりチーズトマトトースト

1人分

エネルギー
305kcal

塩分
1.7g

材料 (1人)

食パン……………1枚 (5枚切り)
トマト……………80g (中1/2個)
とろけるスライスチーズ……………17g (1枚)
マジックソルト……………0.5g
ケチャップ……………7.5g (大さじ1/2)
オリーブオイル……………4g (小さじ3/4)



マジックソルトとは
スパイスなどが入った
岩塩のことです



作り方

- ①食パンにケチャップを塗ってマジックソルトを振りチーズを乗せる。この上にスライスしたトマトを並べ、トースターでこんがり焼く。
- ②トーストした後に、オリーブオイルをまわしかけ、マジックソルトを振り出来上がり。