



大賞

具材をのせたらトースターで焼くだけ！
忙しい朝もこの1品で野菜とたんぱく質が一緒にとれます♪

冷凍アスパラで！

しらすおかかマヨピザトースト

材料 (1人分)

食パン8枚切り	1枚
ミニトマト	3個
冷凍グリーンアスパラガス・3~4cm長さのもの	30g
A	「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」 小さじ2	
	「ヤマキ 割烹白だし®」 小さじ1/2
ピザ用チーズ	大さじ2
しらす干し	大さじ1
小ねぎの小口切り・冷凍	大さじ1
「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」	大さじ1/2
「ヤマキ 徳一番® 花かつお」	適量

作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、ボウルに入れる。
冷凍アスパラ、Aを加え混ぜる。
- ②食パンに①、ピザ用チーズ、しらす干し、小ねぎをのせ、オリーブオイルを回しかける。
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、「花かつお」を散らす。

レシピ考案者



ツルハドラッグ
監理栄養士

高津 みなよ

1人分

野菜……………**80**g

たんぱく質……………**10.7**g

塩分……………**1.8**g

エネルギー………**282**kcal

調理時間

10分

