

ちりめんトースト

部門	作成者
パン	岩橋 さや香
セールスポイント	とにかく簡単すぎるくらい簡単なので、忙しい朝にはピッタリです。 ちりめんひとつまみで、牛乳1本分(200ml)のカルシウムが補給でき、ビタミン・鉄・リン・蛋白質と栄養豊富です。



特に工夫した点	ちりめんは波多津産に限ります。
---------	-----------------

材料費と調理時間	4人分・約600円 調理時間・約10分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ちりめんトースト	食パン 4枚 ちりめんじゃこ 40g チーズ 80g マーガリン 少々	①食パンにマーガリンを塗り、ちりめんを均等のにのせる。 ②その上に、ピザ用のとろけるチーズをのせる。 ③オーブントースターでこんがり焼く。
バナナジュース	ばなな 3本 豆乳 600ml りんご酢 少々 黒砂糖 少々 蜂蜜 少々	材料全部をミキサーにかけるだけです。