



トマトのしらすチーズ焼



材 料 [2人分]

- トマト…………… 1個
- しらす干し…………… 小さじ2
- ピザ用チーズ…………… 30g
- 青のり…………… 小さじ1

作り方

- ① トマトは1.5cm厚さの輪切りに。
- ② トマトの上にしらす干し、青のり、チーズをのせオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 78Kcal
- 塩分 0.8g