

じゃがマヨマスタードトースト



栄養価 ■エネルギー279kcal ■たんぱく質 6.6g ■脂質 12.4g ■塩分 1.2g

材料（4人分）

- ・食パン（6枚切り） 4枚
- ・じゃがいも（中） 1個
- ・マヨネーズ 大さじ4杯
- ・マスタード 大さじ1杯

作り方

- ① じゃがいもを5mmの厚さに切り、茹でます。
- ② 食パンに半分の量のマヨネーズをぬり、①をのせてオーブントースターで焼きます。
- ③ じゃがいもの表面に少し焦げめがついたら、残りのマヨネーズとマスタードをぬり、さらに焦げめがつくまでオーブントースターで焼き、出来上がりです。

献立のヒント

じゃがマヨマスタードトースト
シーチキンサラダ、牛乳、果物

