

## トマトの味噌トースト



栄養価 ■エネルギー207kcal ■たんぱく質 6.5g ■脂質 6.1g ■塩分 1.2g

### 材料（4人分）

- 食パン（6枚切り） 4枚
- バター 小さじ4杯
- 味噌 小さじ2杯
- ミニトマト 12個  
（普通のトマトなら中1個）

### 作り方

- ① ミニトマトは、薄切りにします。
- ② 食パンにバターと味噌をぬります。
- ③ ②にミニトマトをのせ、オーブントースターで焦げめがつくまで焼き、出来上がりです。

### 献立のヒント

トマトの味噌トースト、  
ウインナーとキャベツの炒め物、  
かき玉スープ、

