

きのこたっぷりツナマヨトースト



材料 1人分



栄養価(1人分)

エネルギー	540 kcal
水分	185 g
たんぱく質	20.5 g
カリウム	404 mg
リン	265 mg
食塩	2.0 g

食パン6枚切り	1枚
ツナ缶	1缶(約70g)
きのこ類 (しめじ、舞茸等)	40g
パプリカ	45g
マヨネーズ	大さじ2杯
ピザ用チーズ	10g
パセリ	飾り用

作り方



- ① パプリカは千切り、きのこ類は小房に分けておく。
- ② 食パンにマヨネーズ大さじ1を塗り、きのこ、ツナ、パプリカを乗せる。上からチーズ、マヨネーズ大さじ1をかけ、トースターで5分程焼き色がつくまで焼く。お好みでパセリ散らして完成。とっても簡単!!



★ポイント★

- 水分が少なく、エネルギーがしっかり摂れる簡単メニューです。
- つい食べ過ぎてしまう食欲の秋にお勧めの1品
- きのことには食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。
秋の味覚を楽しみながら夏の疲れをリセットしましょう。

