

さばのみそチートースト



材料（4人分）

—食材—	—分量—
食パン	4枚
キャベツ	2枚
さばのみそ煮缶	1缶
チーズ	80g
きざみのり	適量

作り方

- ①キャベツはせん切りにする。
さばのみそ煮はほぐす。
- ②食パンの上に、キャベツ、さばのみそ煮、チーズ、きざみのりを順にのせる。
- ③トースターで、パンに焼き色がついてチーズがとけるまで焼く。（お使いのトースターで加熱時間は調整してください）

コメント



さばのみそ煮とパンが合うの！？と思われる方も多いと思いますが、意外と合います。チーズをたっぷりのせると、さばのにおいが気にならなくなり、カルシウムもとれて一石二鳥です。ぜひ作ってみてください！

