



いい朝

プロジェクト

Hello Good morning!



簡単
イージー

のりつく 納豆チーズトースト



調理時間
約 10 分

1人あたり
カロリー
441
kcal

※写真はイメージです。



のりつく 納豆チーズトースト

●調理時間/約10分 ●カロリー/441kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

【材料2人分】

食パン(6枚切り) 2枚
納豆 2パック
のりの佃煮 小さじ4

ピザ用チーズ 60g
マヨネーズ 小さじ4

【作り方】

- 1 食パンにマヨネーズを塗り広げ、のりの佃煮を重ねて塗り広げる。
 - 2 ①に付属のたれと辛子を加えて混ぜた納豆をのせる。
 - 3 ②にピザ用チーズをのせ、予熱したトースターでチーズが溶けるまで2~3分加熱する。
※パンの耳が焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせて加熱します。
 - 4 チーズが溶けたら取り出し、お好みの大きさに切って器に盛り付ける。
- ★辛子・のりの佃煮の量はお好みで調整してください。