

かにグラトースト

調理時間

約10分

1人あたり
カロリー

359
kcal



※写真はイメージです。

かにグラトースト

●調理時間/約10分 ●カロリー/359kcal(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)	2枚	ピザ用チーズ	40g
かに風味かまぼこ	1パック(130g)	ドライパセリ	適量
ホワイトソース(缶)	100g		

作り方

- ① 食パンにホワイトソースを塗る。かに風味かまぼこを並べ、ピザ用チーズをかける。
- ② アルミホイルの上に①のパンをのせ、耳を覆うように包む。※具材は包まない
- ③ 予熱したトースターで3~5分焼き、チーズにほんのり焼き色が付いたらアルミホイルを外しさらに2分焼く。
- ④ 全体に焼き色が付いたら取り出し、ドライパセリをちらして器に盛り付ける。



ココが ポイント

かに風味かまぼこをあえてほぐさずのせることで
手間も省き、食べ応えのある一品に。