

アレンジトースト

簡単ツナソースで、おしゃれな手作りトースト♪
ミニトマトをいろんな野菜に変えてアレンジを☆

切る

混ぜる

焼く

調理時間
6分

エネルギー
246kcal
栄養価(1人分)

費用
約120円
1人分あたり



(主食:1つ[sv])

食事バランスガイドで見ると…

(主食:1つ[sv])

(副菜:2つ[sv])

ワンポイントアドバイス☆
どうしても時間がないときは…



+



→



お湯を注ぐだけのスープや野菜ジュースなど、
市販食品をPLUSしてみましょう！