主食　主菜　副菜

Recipe of breakfast

エッグツナマヨコーントースト

調理時間：　8　分



トースターでも調理可能

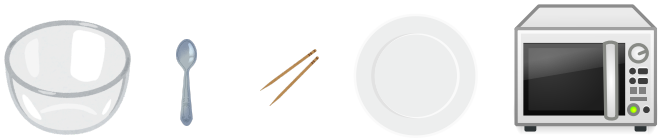
※加熱時間は目安ですのでお使いの
電子レンジに合わせて調節してください。

材料 1食分

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
コーン缶	15g
ツナ水煮缶	20g
マヨネーズ	大さじ1強
ピザ用チーズ	15g

作り方

調理器具：



1　コーンとツナの水気をきりマヨネーズとよく混ぜ合わせる。

2　パン全体に１を薄く広げ、中心をくぼませる。

3　卵を２の中心に落とし、爪楊枝で黄身に数カ所、穴をあけ、ピザ用チーズをのせる。

4　耐熱皿に３をのせ、電子レンジ（600W）で約3分加熱する。

電子レンジで卵を加熱すると、
爆発することがあるので、
必ず黄身に穴をあける！

栄養価（1食分）
エネルギー：386kcal
たんぱく質：16.4g
脂質：20.9g
炭水化物：31.4g
食塩相当量：1.8g