おすすめレシピ：おやつ

カレートースト



〈材料〉4人分
・食パン8枚切り　2枚
・ウインナー　1本（20g）
・コーン　20g
・マヨネーズ　大さじ3（30～40g）
・パン粉　大さじ1（4g）
・カレー粉　小さじ1/4（0.4～0.5g）

〈作り方〉
① ウインナーは半月切りにする。
② パン粉以外の食材を全て混ぜておく。
③ ②に具をパン全体に塗る。
④ 上からパン粉をかけて、180℃のオーブンで5～7分程焼く。

〈簡単！おいしい！カレートースト〉
パン粉がアクセントになり、ボリュームたっぷりのおやつです。
お家で簡単にできるので、ご家庭でお子さんと作ってみてください。
忙しい朝の朝食メニューにおすすめです！

〈1人分栄養価〉
エネルギー　139kcal・たんぱく質　3.2g・脂質　8.7g・炭水化物　13.7g・食塩相当量　0.6g