



【料理名】 花咲くしらすトースト

食品名	1枚分	切り方	作り方
食パン	1匹	6枚切	① しらす干し・マヨネーズ・青のりを混ぜる。 ② 食パンに①をぬり、とろけるチーズをのせてオーブントースターでこんがりするまで焼く。 ③ パンを焼いている間に、輪切りしたパプリカをフライパンで炒め、軽く火が通ったら真ん中にうずら卵を割って落とす。 ④ うずら卵に火が通ったら焼き上がったトーストに④を乗せるとできあがり。
しらす干し	15g		
マヨネーズ	20g		
とろけるチーズ	10g		
青のり	小さじ1/2		
パプリカ赤	10g	1cm幅輪切	
パプリカ黄	10g	1cm幅輪切	
うずら卵	2個		

