

たけのことアスパラのトースト



材料2人分

| | |
|---------|--------|
| ゆでたけのこ | 50g |
| アスパラ | 1束 |
| コーン | 30g |
| 食パン | 2枚 |
| とろけるチーズ | 60g |
| マヨネーズ | 適宜 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 少々 |
| かつお節 | 1/2パック |
| すりごま | 少々 |

作り方

- ① ゆでたけのこは薄切りに、アスパラは斜め薄切りにする。
- ② ゆでたけのこに塩・こしょう・すりごまをふってしょうゆをふりかけておく。
- ③ 食パンにマヨネーズを薄く塗る。
- ④ ③の上にゆでたけのこ・アスパラ・コーンをのせてとろけるチーズをのせる。
- ⑤ トースターに入れ加熱後、とけたチーズの上にかつお節をトッピングする。