

じゃこトースト

材料	1人分	2人分
・食パン	1/4	1/2
・卵抜きマヨネーズ	4g	8g
・しらす干し	6g	12g
・パセリ粉	0.05g	0.1g

作り方

- ①しらす干しをボイルして塩抜きをする。
 - ②卵抜きマヨネーズとしらす干しを合わせる。
 - ③食パンに②を塗り、パセリ粉をのせてオーブンで焼く。
- ※200℃ 3～5分

