

メニュー名	照りマヨチキントースト
調理のポイント	備蓄していて賞味期限が近くなった食材をうまく使うことで食品ロスを減らすことができます。
	缶詰のまま使うことで、鍋やフライパンを使わずに調理
	することができ、簡単に短時間で作れるような料理です。

【材料】

食材	分量（2人分）
食パン（6枚切り）	2枚（120g）
やきとり（タレ味）缶	1缶（80g）
スライスチーズ	2枚（36g）
マヨネーズ	適量
大葉	2枚（2g）

【作り方】

①	食パンに、スライスチーズをのせ、やきとりを全体に並べる。
②	マヨネーズをかけ、トースターで4分間ほど薄く焦げ目がつくまで焼く。
③	器にのせ、大葉をかざる。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	56	kcal
たんぱく質	:	3.6	g
脂質	:	2.6	g
食塩相当量	:	0.3	g