



〔こまつなトースト〕

用意するもの 食パン 4枚分

食パン お好みの厚さ 4枚

★小松菜 1株 ゆでて冷やし細かく切る

ラップしてチンでもOK。

★たまねぎ 中 1/4個 みじん切り

★ツナ缶 1缶 75g

★マヨネーズ 大さじ3

★塩コショウ 少々

★を混ぜパンに乗せてトースターで焼きます。

お好みでチーズをのせて焼いても美味しいですよ。