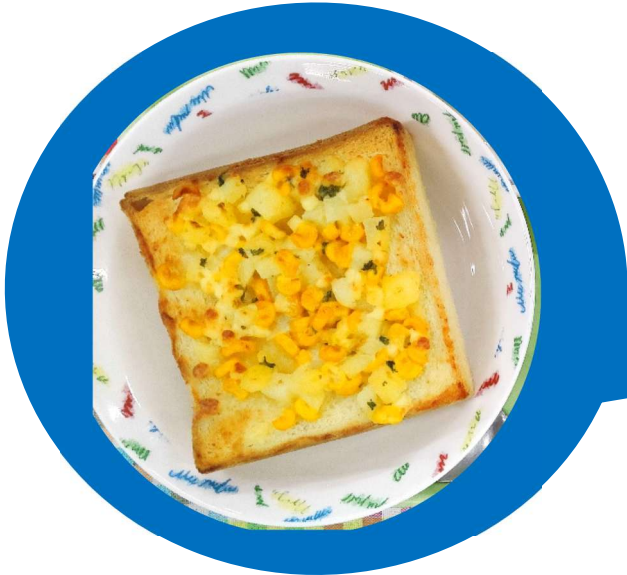


主食



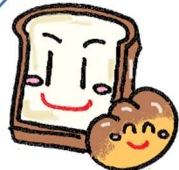
コーンポテトースト



こんがり焼けたマヨネーズとパンの香ばしさ、
ポテトのホクホク感、そしてコーンのフキフキ
とした甘さが絶妙にマッチ！



・コーンポテトースト ・ほうれん草とツナのサラダ
・チリコンカンスープ ・牛乳

材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・食パン(6枚切り)…… 4枚 ・じゃが芋………中1個 ・ベビーチーズ…… 2個 A { <ul style="list-style-type: none"> ・コーン………40g ・粉パセリ………小さじ1 ・粗挽きブラックペッパー……少々 ・マヨネーズ………大さじ3 <p>※チーズは、スライスチーズや ピザ用チーズに変えてもOKです。</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①じゃが芋は1cmの角切りにし、水にさらす。 水気を軽く切って耐熱容器に入れ、ラップを かけて500Wのレンジで2分加熱する。 ②ベビーチーズは5mm角に切る。 ③①の粗熱が取れたら、②、Aを混ぜ合わせる。 ④食パンに③を塗る。 ⑤オーブントースターで3~4分ほど焼き色 がつくまで焼く。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 20px; text-align: center;"> <p>具たくさんでお腹も満足♪ 夜のうちに具を作っておくと、 朝めって焼くだけでカンタン朝ごはん♪</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>