

かんたん 朝食 レシピ

たんぱく質がとれて、ごはんにもパンにも合う！

ちくわのマヨチー焼き

《材料（4人分）》

ちくわ	200g（約4本）
たまねぎ	1/4個
★粉チーズ	大さじ2
★マヨネーズ	50g
★牛乳	大さじ2
パセリ	適量
かつおぶし	小袋1袋



《作り方》

①ちくわは1cmの輪切り、たまねぎは薄くスライスする。



②★の材料と、切ったたまねぎを混ぜ合わせてソースを作る。



③切ったちくわに②のソースを絡めて、耐熱容器に入れる。



④かつおぶしとパセリを振りかけて、トースターで焼いて完成。





いろいろな食材に合うソースです。冷凍のブロッコリーなどを
足すことで、野菜もいっしょに手軽にとることができます。
「ごはんだけ」、「パンだけ」という朝食にならないよう、
かんたんな一品を加えて、バランスの良い朝食を心がけましょう。

