

～ きのこのみそマヨパン ～

【調理時間】 10分

【材 料】 (2人分)

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| ・ えりんぎ 1/2 パック | ・ まいたけ 1/2 パック | ・ ぶなしめじ 1/2 パック |
| ・ マヨネーズ 大さじ1 | ・ パセリ (あれば) | ・ 味噌 15g |
| ・ ツナ缶 1/2 缶 | ・ 食パン (8枚切) 2枚 | ・ バター 適量 |

【作り方】

- 1 えりんぎは縦に薄くスライスし、食べやすい長さの細切りにする。まいたけ、ぶなしめじは石づきを取りほぐす。
- 2 1を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとして電子レンジで約2分加熱。水気をよく切っておく。
- 3 2にツナ缶、マヨネーズ、みそを加えよく混ぜる。
- 4 食パンは耳を落とし、四等分してバターを塗る。
- 5 食パンに3をのせ、オーブントースターでパンがこんがりするまで焼き、パセリを飾り付けたらできあがり。

【考案者のコメント】

- ・ 食物繊維が不足しがちなパン食に、手軽に繊維を補えるきのこパンはいかがですか？
- ・ 食パンの代わりに冷凍パイシートを使用してもおしゃれでおいしいです。
(焼き方はパイシートの表示に従ってください)

