



まめなおさかな
PLANT-BASED TUNA
マスタード



Pick up

まめなおさかなの チーズトースト

材料 (1人分)

- まめなおさかな (マスタード) 1/2パック
- 食パン (6枚切り)・・・1枚
- マヨネーズ・・・大さじ1
- 玉ねぎ・・・・・・・・30g
- ピザ用チーズ・・・・・・・・20g
- 岩塩・黒こしょう・各適量

1. 食パンにマヨネーズをぬり、薄切りにした玉ねぎを広げる。
2. まめなおさかなのをせ、ピザ用チーズをちらし、岩塩・黒こしょうをふる。
3. トースターでチーズが溶けるまで焼き、器に盛り付ける。

POINT

- ✓ ぴりっとしたマスタードがアクセントのまめなおさかなに、スライス玉ねぎとまろやかなチーズのコクが好相性！
- ✓ 手軽にできるので朝食にぴったり。マヨネーズをトマトソースに変えて、ピザトーストのようにしてもおいしいです。