

# ツナみそトースト

15分

おやつはもちろん、朝食にもおすすめです



朝食にする場合は前日に「ツナみそソース」を作っておくと、朝はぬって焼くだけで簡単です！

## 材料・・・ 作りやすい分量

食パン	1枚(約60g)
ツナ	30g
白ネギ	6g
みそ	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1

## 作り方

- ① ツナ、ネギ、みそ、マヨネーズを混ぜて「ツナみそソース」を作る。
- ② 食パンにぬってトースターで焼く。

※味は好みで加減してください。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community