



きのこの
ヒヤトースト
3種

調理時間およそ 10分

材料(4人分)

くろあわびたけ…適量
ぶなしめじ…適量
エリンギ…適量
黄色パプリカ…1/4個
マヨネーズ…適量
ドライオレガノ…適量
コショウ…少々
スライスチーズ…4枚
8枚切り食パン…4枚

作り方

- ① きのこはそれぞれ薄切り、パプリカはみじん切りにする。
- ② 食パンにマヨネーズを塗って①をのせ、オレガノ、コショウを振る。
- ③ 切ったチーズを②にのせ、トースターで5分焼く。きのこに火が通ったら完成♪

きのこの豆知識

きのこはとても低カロリーで食物繊維たっぷり!料理のかさ増し活用でダイエット効果◎便秘解消◎腸内環境改善に◎