

料理名	<small>ちようしょく</small> 朝食にピッタリ! しらすとみかんの爽やかトースト	
材料名	数量(4人分)	作り方
○しらす(加工)	約100g	① たまねぎは薄くスライスし、みかんは皮をむき1cm角に切る。 ② しらすにおろしにんにくを加え、合える。 ③ 食パンにマヨネーズをうすく塗り、チーズをまんべんなく散らす。 ④ 薄切りにしたたまねぎスライスをのせる。 ⑤ 角切りにしたみかんとしらすをのせる。 ⑥ オリーブオイル小さじ1をまわしかける。 ⑦ オーブントースターでチーズに少し焼き目がつくまで焼いたら完成! ☆お好みで⑤の工程の時に0.5mm角に切った夏野菜を加えて焼いても美味しいです!
○みかん	1個	
○たまねぎ	1/4個	
とけるチーズ	適量	
おろしにんにく	小さじ1/4 (チューブ可)	
オリーブオイル	小さじ4	
食パン	4枚	
マヨネーズ	適量	
～お好みで～		
○なす	適量	
○とうもろこし	適量	
○ズッキーニ	適量	
		備考 <出来上がリイメージ・使用したかながわ産食材について>
		・しらす(横須賀産)・みかん(横須賀産)
		たまねぎ(保土ヶ谷産)
		

○かながわ産食材です。