

「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

鮭フレークと新玉ねぎのオープンサンド

～明日の朝食はオープンサンドに決まり～



材料

鮭フレーク	大きじ2～3
食パン	1枚
新玉ねぎ	1/6個
とろけるチーズ	お好みの量
マヨネーズ	お好みの量
パセリ	適宜

<作り方>

1. 新玉ねぎはスライスする。
2. 新玉ねぎと鮭フレークを食パン全体に広げ、マヨネーズを線を描くようにかけ、チーズを振る。
3. オーブントースターで焼き色がついたらパセリを散らして完成。

<ポイント>

- ・鮭フレークとチーズをトッピングすることで手軽にタンパク質を補えます。