

照り焼き風チーズトースト

材料(1人前)

- ・食パン(6枚切)・・・1枚
- ・タレ味の焼き鳥缶詰(80g)・・・1缶
- ・ピザ用チーズ・・・30g

※トッピング(お好みで)

- ・小ねぎ(小口切り)適量
- ・のり(刻み)適量

作り方

1. 食パンの上に、ピザ用チーズ、タレ味の焼き鳥をのせます。
2. オーブントースターでピザ用チーズが溶けるまで5分程焼きます。
3. お好みにトッピングをのせ、器に盛り付けて完成です。

ポイント！

加熱中に食材の油が落ちたりしてしまう可能性があるためアルミホイルを敷いてその上にパンをのせて加熱することをお勧めします

エネルギー：391Kcal 塩分：2.4g(1人前)

「ローリングストック法」 ってご存知ですか？

普段食べているものを少し多めに買い、賞味期限の近いものから食べて、食べた分をまた買い足していくという備蓄方法です。備蓄食料の期限切れを防ぐことができます。



「主食」・「主菜」・「副菜」を意識して
バランスよく備蓄しましょう

- ・**主食**：パックご飯や乾麺・カップ麺など
- ・**主菜**：そのまま食べられるレトルト食品や肉・魚の缶詰など(焼き鳥の缶詰など)
- ・**副菜**：日持ちする野菜やイモ類、乾物、即席スープ、野菜ジュースなど
- ・**嗜好品**：お気に入りのお菓子や甘いものなど

※熱源(カセットコンロ・ガスボンベ)。調理器具も備えておきましょう。

