

朝ごはんにおすすめ！

簡単メニュー

ツナのみそマヨオープンサンド

バタバタする朝だから、切っただけ！

忙しい朝にオススメの一品！

材料（ツナの水煮 1 缶分）

ツナの水煮：1 缶

玉ねぎ：1/2 個（100g）

マヨネーズ：大さじ 2

みそ：小さじ 1/2

バゲット（食パンでも）：お好み量

＜作り方＞

- ①玉ねぎは繊維を断ち切ってせん切りにし、サッと水にさらしてしっかりと絞る。ツナは軽く油をきる。
- ②ツナと玉ねぎ・マヨネーズ・みそをよく混ぜ合わせる。
- ③お好みにカットしたバゲットに②をのせて、出来上がり！
マヨネーズやチーズをかけて焼いてもおいしいですよ。

具沢山のスープや果物・乳製品をプラスすると栄養満点の朝ごはんが出来上がり！！

