



しらすトースト+コンソメスープ



●しらすトースト

材料(2人分)

食パン	2枚
ピザ用チーズ	30g
パセリ	少々
ミニトマト	4個
しらす	10g

【作り方】

- ①ミニトマトはへたをとって輪切りにする。
- ②パンの上に、ミニトマト、しらす、チーズ、パセリの順にのせ、トースターでチーズが溶けるまで、4～5分焼く。



●コンソメスープ

材料(2人分)

もやし	20g
えのきたけ	20g
かいわれ	10g
コンソメ	1個
水	300ml
こしょう	少々

【作り方】

- ①えのきたけは石づきをとり、長さを半分に切る。
- ②かいわれも長さを半分に切る。
- ③鍋に水を沸かし、コンソメを入れ、もやし、えのきだけを加えて煮る。
- ④かいわれを加えてさっと煮、好みでこしょうをふる。

