

名古屋女子大学・瑞穂区役所共催企画

子どもと朝ごはん瑞穂区ナンバー1決定戦! 2023

瑞穂区制 80 周年賞レシピ



「いぶりがっことしめじのトースト」

アピールポイント

いぶりがっこ好きの家族のために作りました。

いぶりがっことチーズの香りが強いので、もやしの他に子どもの苦手な野菜を入れても気にせず食べてくれます。



材料(2人分)		作り方
食パン	2枚	①ほぐしたしめじと、1 cm程に切ったもやしを電子レンジで600W1分程度加熱する。 ②クリームチーズを0.5 cm角に切り、いぶりがっこをみじん切りにする。 ③しめじが熱いうちに2を混ぜ(クリームチーズが少し溶けるくらい)、マヨネーズとしょうゆを加えて混ぜる。 ④マーガリンを塗った食パンに3と溶けるチーズをのせ、トースターで1000W1分半程度焼く。 ⑤お好みで揚げ玉と青のりをかける。
いぶりがっこ	40g	
しめじ	1/2株	
もやし	40g	
kiri(クリームチーズ)	2個	
マヨネーズ	大1	
しょうゆ	小1/2	
マーガリン	適量	
溶けるチーズ	適量	
揚げ玉	適量	
青のり	適量	