

2024 年 4 月号

【料理名】新玉ねぎとハムのゆずこしょうマヨトースト



【主材料】（2人分）

食パン（6枚切り）…… 2枚

新玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

ハム…… 3枚

A オリーブ油……小さじ2

A ゆずこしょう……小さじ $\frac{1}{2}$

マヨネーズ……小さじ2 + 適量

【作り方】

1. 玉ねぎは縦薄切りに、ハムは半分に切って細く切り、合わせてAであえる。
2. パンの片面にマヨネーズを小さじ1ずつ塗り、1をふんわりとのせる。マヨネーズ適量で線描きし、オーブントースターで3分ほど、ほんのり色づくまで焼く。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ= 200ml、1合= 180ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。