



コーンマヨトースト

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
食パン	1.00 枚	4.00 g			①フライパンにバターを入れ、火にかけて溶かす。 玉ねぎを炒める。 ②玉ねぎが柔らかくなったら、とうもろこしを入れてさらに炒め、パセリをいれる。 ③②をフライパンからボールにうつし、マヨネーズとあわせる。 ④食パンに③を塗り、トースター等で焼く。 (パンに軽く焼き目がついたら完成)
とうもろこし (缶)	20.00 g	80.00 g			
玉ねぎ	10.00 g	40.00 g	1/5個	みじん	
バター	3.50 g	14.00 g	大さじ1		
マヨネーズ	15.00 g	60.00 g	大さじ5		
パセリ (乾燥)	0.05 g	0.20 g	少々		

○ポイント

- ・給食では玉ねぎが入っているため、一度炒めています。
とうもろこしだけであれば、食パンにバター、マヨネーズの順に塗り、その上からとうもろこし、パセリを乗せるだけで、簡単に作れます。
- ・給食では、大豆を使用した「ソイバター」と卵不使用の「マヨネーズ」を使用しています。使うものにより、塩分量が異なるため、調整をしてください。

