



- ・食パン 5枚
- ・マヨネーズ 大さじ5
- ・ツナ缶 40g（1缶）
- ・コーン缶 25g
- ・玉ねぎ 50g（1/4）
- ・粒マスタード 5g
- ・塩・こしょう 少々

★ポイント

粒マスタードが無い場合は、からしでもOK。入れなくても大丈夫ですよ！
朝食メニューにもおすすめです。

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。。
- ② マヨネーズ・ツナ・コーン・玉ねぎ・マスタード・塩・こしょうを混ぜる。
- ③ 食パンに②を伸ばして、オーブントースターで4～5分焼く。
- ④ 焼き色が付いたら出来上がり。