



※写真はイメージです。

## ごまの風味が美味しい！簡単朝食トースト 明太ごまマヨトースト

### 材 料（1人分）

食パン……………1枚  
マヨネーズ……………大さじ2  
すりごま白……………大さじ1  
明太子……………1/2腹  
きざみのり……………適量

### 作り方

1. ボウルに薄皮を取り除いた明太子、マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせる。
2. 食パンに1を塗り、トースターで焼く。
3. 食べやすい大きさに切り、海苔をかけてできあがり。