



トマトのせトースト



ホール缶を使います



●材料 (2人分)

ホールトマト (トマト缶)	2個 (約70g × 2)
食パン	2枚
マーガリン	適量

●作り方

- ① 食パンにマーガリンを塗り、ホールトマトを丸ごと1個のせる。
- ② トーストする。
- ③ 食べるときにトマトをつぶす。

●アドバイス

- ① 塩や黒こしょうをふったり、マーガリンをオリーブオイルに代えたりしてもおいしいです。
- ② 8枚切りのパン2枚にすると、一人で倍の量の野菜を摂れます。

かんたん
ステップ



STEP 1

マーガリンを塗ることで、
トマトの水分でパンが
破けないように保護する。



STEP 2

トマトを丸ごと1個のせる。



STEP 3

こんがり焼けたら
出来上がり。



STEP 3

食べるときに
フォークでつぶす。