

明太子ノリトースト



一口サイズのおつまみはいかが？明太子はタラの卵ですが、魚卵は親魚よりも、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富です。また、明太子には、脂肪の代謝に効果的なビタミンB1、B2をはじめ、若さを保つビタミンEなどが多く含まれています。

🕒 所要時間 10分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

ノリ	1/2枚
辛子明太子	1腹
マヨネーズ	大さじ1
食パン	2枚

下ごしらえ・準備

辛子明太子は皮に切り込みを入れてスプーンなどでかきだしておきます。パンは1枚を4等分して、ノリは8等分しておきます。

作り方

- 1 辛子明太子にマヨネーズを混ぜてパンにぬり、ノリをのせます。
- 2 オーブントースターで約3分焼きます。



ノリには、ビタミンはA、B群、C、ナイアシンなど、皮膚や粘膜の健康を維持する栄養素を非常に多く含み、高タンパクで低脂肪、食物繊維もたくさんとれる、美容と健康に理想的な食品です。