

簡単！シャケトースト

(材料) 食パン シャケ キャベツ マヨネーズ パセリ (あれば) レモン (あれば) 塩・胡椒

① シャケをほぐしたもの、キャベツ、パセリをボールに入れて塩・胡椒をふる。そして混ぜる。



② パンにのせてトースターで焼く、最後にレモンを絞ってかければ完成。



☆シャケがしょっぱければ塩加減を調節してください。レモンを絞ることで塩を控えることもできます。パセリとレモンでビタミンCがたくさんとれます。