

## 【材料】

8枚切り食パン	4枚
トマト	1個 (200g)
ほうれん草	1/2束 (120g)
ツナ缶	小1/2缶
長ねぎ	1本
卵	2個
牛乳	大さじ2
チーズ	70g

## 【作り方】

- ①パンの耳を落とす。
- ②トマトは、ざく切り。ほうれん草は茹でて1cmに切る。長ねぎは、小口切りにする。ツナ缶は汁を軽く切る。
- ③卵を溶いて、牛乳と混ぜる。
- ④天板（または耐熱皿）に食パンを敷きつめる。
- ⑤トマト（汁ごと）、ほうれん草、ツナ缶、長ねぎをパンの上に順に重ねる。
- ⑥卵と牛乳を混ぜて回しかけ、全体にまんべんなくしみこませる。
- ⑦チーズを1番上にのせる。
- ⑧オーブントースターで10分焼く。  
オーブンの場合、250℃に予熱後、6分（途中で前後を反転）焼く。