

納豆トーストの作り方

調理の手間 ★

材料（1人分）

食パン…1枚

ひきわり納豆…1パック（付属のタレは使わないので、タレ無しの納豆がおすすめです！）

塩…1～2つまみ程度お好みで（チーズの塩気も加わるので入れすぎに注意！）

ナチュラルチーズ…適量（栄養士としての立場的にはかけすぎないように注意と言わないといけませんが、個人的にはチーズたっぷりの方がおいしくて好きです！）

作り方

- ①納豆に塩を入れてよく混ぜる。
- ②食パンに①の納豆をのせて満遍なく伸ばす。
- ③チーズをのせて3分程焼いて完成！



おまけ～トースターで食パンを焼く時のコツ～

大事なのは予熱と焼き時間

余熱をせずに食パンを焼こうとするとトースターの温度を上げている間にどんどん食パンの水分が無くなっていき、パサついたトーストになってしまいますので手間ではありますが3分程予熱を行いましょう。噂では食パン通はトースター内の乾燥を防ぐために、予熱をかけた後、霧吹きで水を吹きかけてから焼くそうです。（すげえ…）
同じ理由で水分の蒸発を防ぐために焼き時間は3分程と短い方が良いです。