

じゃこトースト



メモ

カルシウムたっぷりのメニューです。塗って焼くだけなので、朝ごはんにもおすすめです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
97kcal	3.2g	13mg	0.2mg

レシピ (おやつ)

じゃこトースト



《材料 子ども 4人分》

- ・食パン (6枚切り) 2枚
- ・粉チーズ 小さじ2
- ・しらす干し 大さじ2程度
- ・あおのり 適量
- ・マヨネーズ 大さじ1強



《作り方》

- ① 湯通ししたしらすに、マヨネーズ・粉チーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を薄く塗り、あおのりを振りかける。
- ③ オーブンで表面をカリッと焼く。
※焼き時間はオーブンによって調整して下さい。