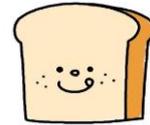


じゃこのせトースト



材料（子ども5人分）

食パン（10枚切）

しらす干し

マヨネーズ

青のり粉

2枚半

大さじ4

大さじ1強

少々



しらす
干しで不
足しがち

作り方

- ① しらす干しと青のり粉・マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンにのせ、180～190℃のオーブンでこげめがつくまで焼く。

※しらす干しはソフトちりめんでもよい

※朝食メニューとしても利用してもよい



【子ども1人分栄養価 エネルギー83kcal たんぱく質3.4g 脂質3.8g 食塩相当量0.6g】