

しらすトースト



材料(幼児4人分)

- ・食パン…4枚
- ・しらす…大さじ1強
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・青のり…少々

作り方

- ① 食パンにマヨネーズを塗り、しらすをのせる。
- ② トースターで焼き色がつくまで焼く。
- ③ 青のりをかけてできあがり。

POINT!

- ☆ しらすはツナにかえてもOK
- ☆ チーズをのせるとさらにカルシウムを摂ることができます。

栄養価(幼児1人分)…1枚分

エネルギー 169kcal たんぱく質 5.6g カルシウム 24mg 鉄 0.4mg

