

塩昆布トースト



材料(幼児4人分)

- ・食パン…4枚
- ・塩昆布…8g
- ・マヨネーズ…大さじ3
- ・スライスチーズ…4枚

作り方

- ① 塩昆布とマヨネーズをよく混ぜる。
- ② パンに①を塗りチーズをのせる。
- ③ オーブンまたはトースターで焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切る。

POINT!

- ☆ 塩昆布はごはんだけでなく、パンにもよく合います。
- ☆ 他にも砂糖とチーズをのせた「シュガーチーズトースト」、マーガリンを塗ったパンに青のりと塩をのせた「のり塩トースト」などトーストはアレンジが豊富。保育園でも人気です。
- ☆ 野菜等が不足のため、サラダやスープ、果物などを一緒に摂ると栄養価がアップします。

栄養価(幼児1人分)…1枚分

エネルギー 225kcal たんぱく質 6.9g カルシウム 83mg 鉄 1.3mg

