ゆかりマヨトースト



材料（幼児4人分）

- 食パン…4枚
- マヨネーズ…小さじ2
- ゆかり…小さじ1／3

作り方

① 食パンにマヨネーズを均一に塗る。
② ゆかりをふりかける。
③ オーブンまたはトースターで焼く。

POINT!

✧ バターやマーガリンを塗ってもおいしいです。
✧ 香りがよく手軽に作れるので、朝食やおやつにおすすめです。

栄養価（幼児1人分）…1枚分

エネルギー 165kcal　たんぱく質 4.1ｇ　カルシウム 11㎎　鉄 0.2㎎