

【しらすトースト】



エネルギー	230kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.1g
炭水化物	28.6g
食塩相当量	1.6g

時短ポイント しらすやチーズなど、包丁を使わずにすむものばかり。刻みのりがなければ、焼きのりをちぎって代用を。

<材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚	マヨネーズ	小さじ1強
しらす 12g	刻みのり	適量
ピザ用チーズ 10g	刻みねぎ	適量

<作り方>

- ①食パンにマヨネーズを塗り、刻みのり、しらす、ピザ用チーズ、刻みねぎを順にのせる。
- ②温めたオーブントースターで2~3分ほど焼く。

★バランスUP ポイント★



ビタミン、ミネラル、食物繊維UP

サラダをプラス。冷凍野菜を使えば簡単にホットサラダに。

しらすやチーズでカルシウムがとれます。ホットサンドにしても美味しいですよ。

