

じゃこのせトースト

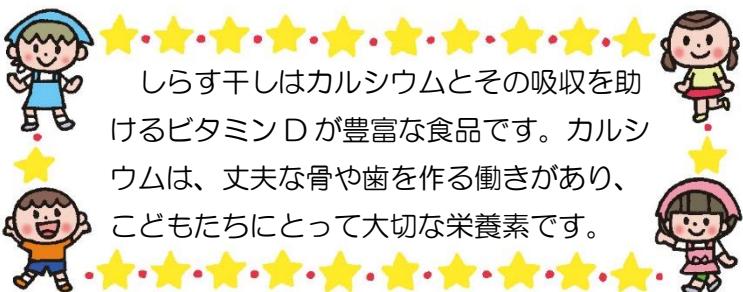


カルシウムたっぷりのしらす干しを使った子どもたちに人気のおやつです。
朝ごはんにもおすすめです★★



材料（子ども5人分）

食パン（10枚切り）	2.5枚
しらす干し	20g
マヨネーズ	20g

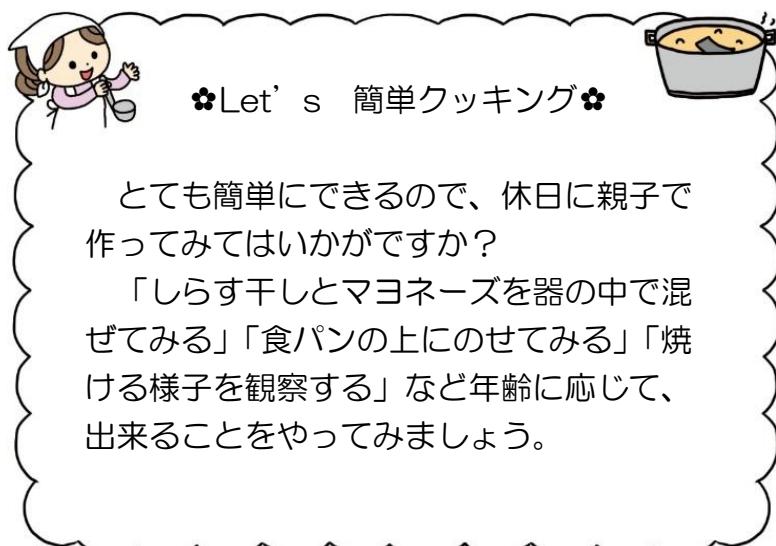


作り方

- ① しらす干しと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。
(トースターで焼いてもよいです)

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：83kcal
たんぱく質：3.4g
脂質：3.8g
食塩相当量：0.6g



とても簡単にできるので、休日に親子で作ってみてはいかがですか？

「しらす干しとマヨネーズを器の中で混ぜてみる」「食パンの上にのせてみる」「焼ける様子を観察する」など年齢に応じて、出来ることをやってみましょう。

