

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こ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（こども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



しらす干しはカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが豊富な食品です。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作る働きがあり、こどもたちにとって大切な栄養素です。



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（こども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



✿Let's 簡単クッキング✿



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しょうか？

「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。

