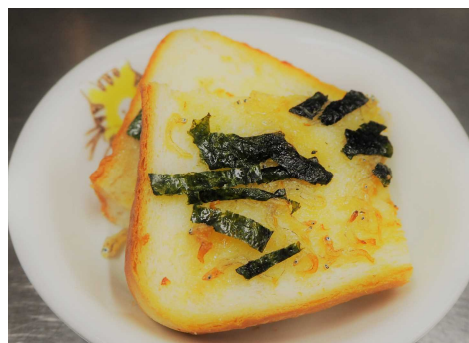


じゃこトースト

～保育園では、小さい子も
食べるので、しらすを使います～



材料（1人分）

食パン	6枚切り1枚
じゃこ又はしらす	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1（お好みで調節）
きざみのり	適量

1人分栄養価

エネルギー	260kcal	炭水化物	28.5g
たんぱく質	10.1g	脂質	11.8g
食塩相当量	1.7g		

作り方

- ①じゃことマヨネーズを混ぜ合わせておく。
- ②①を食パンにぬり、きざみのりをのせて、トースターでこんがり焼いてできあがり。

※好みで青のり、長ねぎ、パセリのみじん切り等を混ぜてもおいしいです。