



小魚マヨトースト



材料(食パン1枚分)

食パン	1枚
しらす干し	8g(大さじ1強)
マヨネーズ	14g(大さじ1強)
オリーブ油	2g(小さじ1/2)
粉チーズ	3g(小さじ1強)



チーズは、粉チーズの他に、スライスチーズやミックスチーズなど好みのチーズを使用してください。その場合は材料と混ぜずに、上からかけて焼いてください。

つくり方

- ① しらす干し・マヨネーズ・オリーブ油・粉チーズを混ぜる。
★お手伝いポイント★材料を混ぜてみよう！
- ② ①を食パンに塗る。
★お手伝いポイント★具材をパンに塗ってみよう！
- ③オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

スティック状に切ると、小さいお子さんも食べやすくなります。しらすとチーズでカルシウムが摂れます。さらに牛乳と合わせると栄養たっぷりです。朝ごはんにもおすすめです。