

しらすチーズトースト



【材料・4人分】

食パン（6枚切り）……………4枚
しらす干し……………70g
スライスチーズ……………4枚
きざみのり……………適量

作り方

- ① 食パンにしらす干しをのせ、上にスライスチーズをのせる。
- ② トースターでこんがり焼き、きざみのりをのせる。

ポイント

- ★食パンに材料をのせて焼くだけの簡単メニューです。忙しい朝にもピッタリ！
- ★塩分が気になる方は減塩のチーズを使ってみましょう。

【1人分の栄養価】

●エネルギー:218kcal ●たんぱく質:11.3g ●脂質:6.1g
●カルシウム:158mg ●食塩相当量:1.8g