

カルシウムトースト



材料（食パン6枚切り 1枚分）

食パン（6枚切り）	1枚
マーガリン	10g
じゃこ	4g
とろけるチーズ（ピザ用）	12g
青のり	少々

※食パン（6枚切り）1枚で子ども2人分です。

子ども1人分の栄養価	
エネルギー	142 kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	7.2g
塩分	0.7g

作り方

- ① 1/4等分にした食パンにマーガリンをぬる。
- ② 上にじゃこ、とろけるチーズ、青のりの順番でのせる。
- ③ トースターで3～5分焼いたら、出来上がり♪♪

一口メモ

じゃこやチーズ、青のりを使用しているため、カルシウムがたっぷり補給できる保育園でも人気のおやつです。

簡単に作れますので、忙しい朝にもぴったりのレシピです。

また、じゃこがのっているため、かみかみメニューとしても最適です。

食パンやチーズ、じゃこには塩分も含まれていますので、食べすぎには注意しましょう。