



## じゃこのトースト

<材料・・・おとな4人分>

食パン（6枚切り）・・・・・・4枚  
しらす干し・・・・・・25g  
刻みのり・・・・・・2g  
溶けるチーズ・・・・・・60g

<作り方>

- ① 食パンにしらす干し、刻みのり、溶けるチーズの順にのせる。
- ② オーブン（またはトースター）で、チーズが溶けるまで焼く。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	297 kcal
たんぱく質	13.4 g
脂質	8.0 g
塩分	1.9 g

おやつでも、朝ごはんでもOK♪  
しらす干しを湯通しすることで、塩分が抑えられます。

