

# 【しらすトースト】



エネルギー	230kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.1g
炭水化物	28.6g
食塩相当量	1.6g

**時短ポイント** しらすやチーズなど、包丁を使わずにすむものばかり。刻みのりがなければ、焼きのりをちぎって代用を。

## <材料> (1人分)

食パン (6枚切り) 1枚	マヨネーズ	小さじ1強
しらす 12g	刻みのり	適量
ピザ用チーズ 10g	刻みねぎ	適量

## <作り方>

- ①食パンにマヨネーズを塗り、刻みのり、しらす、ピザ用チーズ、刻みねぎを順にのせる。
- ②温めたオーブントースターで2~3分ほど焼く。

## ★バランスUP ポイント★



### **ビタミン、ミネラル、食物繊維UP**

サラダをプラス。冷凍野菜を使えば簡単にホットサラダに。

しらすやチーズでカルシウムがとれます。ホットサンドにしても美味しいですよ。

