

じゃこトースト

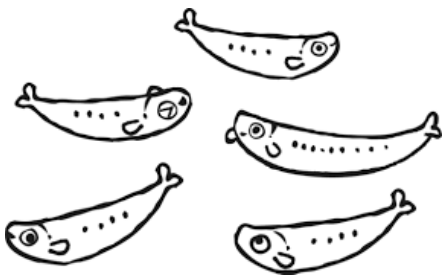


<材料 4人分>

食パン	2枚
しらす	20g
マヨネーズ	30g (大さじ2強)
青のり	少々

<作り方>

- ① しらすとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、青のりをふる。170℃のオーブンで約7分焼く。



手軽に作れるので朝食、おやつにオススメです！
しらすはカルシウムが豊富な食材です。
冷凍しておくとも保存がきき良いですよ♪

