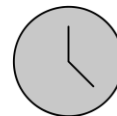


しらすトースト

作成：金沢学院大学人間健康学部健康栄養学科（H29）

材料（1人分）

- 食パン 1枚(60g)
- しらす 20g
- マヨネーズ 5g
- 溶けるチーズ 10g
- 青のり 0.1g
- こしょう 少々
- 添え野菜
(トマト、レタス) 各30g



調理時間
10分

作り方

- ① しらすにマヨネーズとこしょうを加え、よく混ぜる
- ② ①を食パンに塗り、チーズをのせ、青のりをふる
- ③ オーブントースターで3～4分焼く
- ④ こんがり焼けたらお皿に盛り、トマトとレタスを添える



栄養成分表示(1人分)
エネルギー262kcal、たんぱく質13.3g、
脂質9.5g、炭水化物30.6g、
食塩相当量1.9g

ポイント

しらすは食べたい量をパンにのせよう！
カルシウムやたんぱく質もしっかりとれるメニューです。

