

トマッピーの食育レシピ



テーマ：____ 簡単朝食 ____

対象：____ 親子向け ____

【しらすのりトースト】



材料（大人1人分）

食パン（6枚切り）：1枚
チーズ：大さじ1と1/2（15g）
しらす：大さじ1（8g）
きざみのり：少々

【作り方】

①食パンにチーズ、しらす、きざみのりをのせて、トースターで焼く。



[1人前：エネルギー205kcal、たんぱく質 10.7g、脂質 6.5g、炭水化物 28.1g、食塩相当量 1.5g]

しらすとチーズの組み合わせ、意外と合います！
きざみのりを最後に散らすと、のりのいい香りがしておすすめです。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。