トマッピーの食育レシピ

テーマ：　簡単朝食
対象：　親子向け

【ハムとチーズのケチャップトースト】

材料（大人１人分）

食パン（６枚切り）：１枚
ケチャップ：小さじ1
ハム：１枚（20ｇ）
チーズ：大さじ1と1/2（15ｇ）

【作り方】
①食パンにケチャップをぬる。
②ハムとチーズをのせてトースターで焼く。

［１人前：エネルギー244kcal、たんぱく質 12.6g、脂質 9.3g、炭水化物 30.1g、食塩相当量 1.8g］

具材をのせて焼くだけの簡単トーストです！
三角形に切ると、２歳頃のお子さんも持って食べやすいですよ。
１歳頃は、みみをとり、小さく切ると、手づかみ食べの練習にもなります。（写真は、１枚を１２等分したものです。）

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。