


しらすトースト(小麦・乳・卵)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材料	分量	備考	
食パン(8枚切り)	22.5	1/2枚	しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。 食パンに を塗り、きざみのりをふりかけて トースターやオーブンで焼く。
しらす干し	5		
マヨネーズ	2.5	小さじ1強	
きざみのり	少々		
			
			エネルギー 82kcal たんぱく質 3.5g 脂質 2.9g カルシウム 20mg 鉄 0.1mg 食塩相当量 0.6g
料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。			