しらすトースト			(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	作　り　方
食パン(８枚切り)	22.5ｇ	1/2枚	①しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。 ②食パンに①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	5ｇ		
マヨネーズ	2.5ｇ		
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