

しらすトースト			幼児4人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材料	分量	備考	作 り 方
食パン(8枚切り)	2枚	1人1/2枚	①食パンを半分切る。 ②しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。 ③食パンに②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	20g		
マヨネーズ	10g		
きざみのり	適量		
			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

