



忙しい朝にオススメ 簡単レシピ

しらすチーズトースト

<材 料> 2人分

食パン6枚2枚 スライスチーズ2枚 しらす 20g

長葱 15g 焼きのり 1/2枚

マヨネーズ（カロリーーフ） 小さじ2

<作り方>

- ① 長葱は薄く切っておく、海苔は半分に切っておく。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、海苔をのせチーズ、しらす、ねぎをのせてオーブントースターで3~5分焼く。



この1品で糖質、タンパク質、カルシウムも摂れます。
 野菜を1品食べることでバランスの良い食事になります。
 時間のない朝食にオススメです。

1人分

*熱量 229Kcal 蛋白質 10.1g 脂質 7.9g 食物繊維 3g 塩分 1.6g

