

じゃこチーズトースト

主食



1人分
エネルギー
287kcal
カルシウム
173mg

材料・下準備 (4人分)

食パン(6枚切り) …… 4枚
マヨネーズ …………… 40g
ちりめんじゃこ …………… 大さじ4 (15g程度)
加熱用スライスチーズ … 4枚
きざみのり …………… 適量 (2g程度)

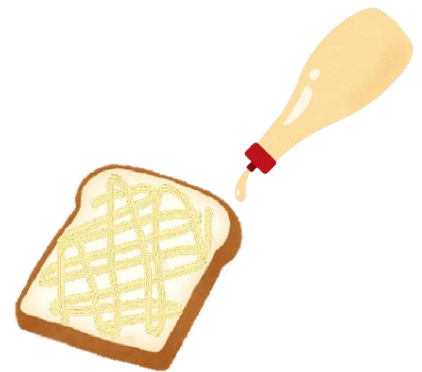
ワンポイントメモ

包丁を使わず、洗い物も少ないので、忙しい朝食にぴったり！
成長期に欠かせないカルシウムがたっぷりととれる、簡単メニューです。



作り方

- 1 食パンに、マヨネーズを編み目状に線描きする。
- 2 ちりめんじゃこをのせる。
- 3 スライスチーズをのせる。
- 4 トースターで、チーズが溶けるまで焼く。
- 5 焼き上がったら、刻みのりをかける。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画はこちら



給食レシピはこちら

