

おやつや朝ごはんにおすすめです！！じゃこでカルシウムアップ！

じゃこトースト

【 材料 】(食パン2枚分)

食パン	2枚
じゃこ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
青のり	少々



【 作り方 】

- ① じゃこ、マヨネーズ、青のりを混ぜる。
- ② 食パンに①をぬる。
- ③ オーブントースターでうっすらと焼き色がつくまで焼く。

※ じゃこの塩分が濃いようなら、ぬるま湯に浸けて塩気を抜いてください。

※ フランスパンで作ると、噛み応えがアップします。