じゃこのせトースト

カルシウムたっぷりのしらす干しを使った子どもたちに人気のおやつです。
朝ごはんにもおすすめです☆★

材料（子ども５人分）

食パン（10 枚切り）	2.5 枚
しらす干し	２０ｇ
マヨネーズ	２０ｇ

しらす干しはカルシウムとその吸収を助けるビタミンＤが豊富な食品です。カルシウムは，丈夫な骨や歯を作る働きがあり，子どもたちにとって大切な栄養素です。

作り方

① しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。
② ①を食パンにのせ，１８０℃～１９０℃のオーブンでこげめがつくまで焼く。
（トースターで焼いてもよいです）

栄養価（子ども１人分）

エネルギー：83kcal
たんぱく質：3.4ｇ
脂質　　：3.8ｇ
食塩相当量：0.6g

✿Let’ｓ　簡単クッキング✿

とても簡単にできるので，休日に親子で作ってみてはいかがですか？
「しらす干しとマヨネーズを器の中で混ぜてみる」「食パンの上にのせてみる」「焼ける様子を観察する」など年齢に応じて，出来ることをやってみましょう。