

チーズとしらすのトースト

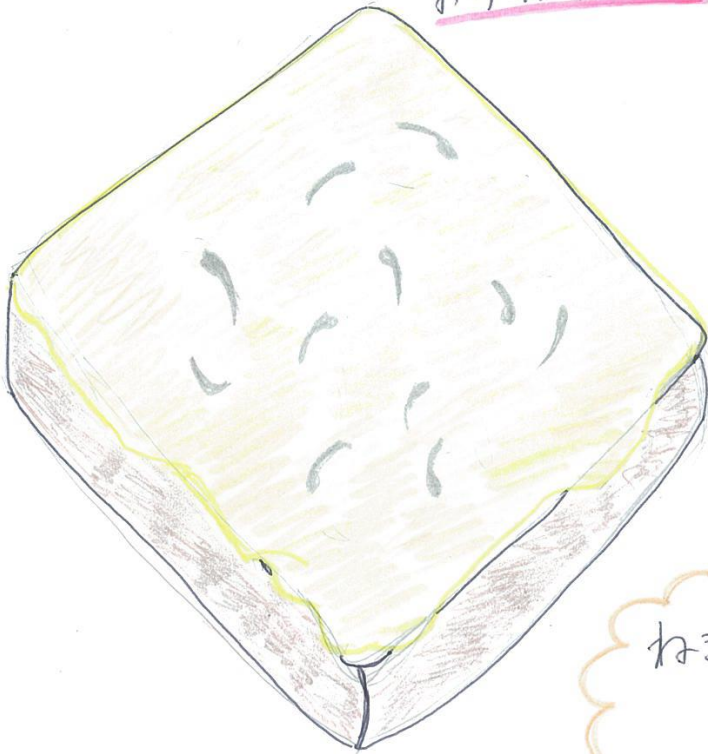
包丁も調理器具も不要!!

洗い物も少なく

お手軽調理♪

—材料—

- 食パン 1枚
- しらす 適量
- とろけるチーズ 1枚
- マヨネーズ 適量



ねぎやのりをお好みで

のせても美味しい♡

—作り方—

- ① 食パンにマヨネーズを塗って、しらすをのせる。
- ② とろけるチーズをのせて、トースターでこんがり焼けば
できあがり♡

忙しい朝でも簡単!!

不足しがちなカルシウムもしっかり摂取



(神奈川県立
保健福祉大学)
実習生