



のりじゃこトースト

<材料 1人分>

食パン（8枚切）	1枚
しらす	5g
マヨネーズ	15g
刻みのり	適宜



<作り方>

- ①マヨネーズとしらすを混ぜる。
- ②食パンに①を塗り、刻みのりを散らす。
- ③トースターで、焼き色がつくまで焼く。

*小さなお子様に塩分が気になる場合は、しらすをさっと湯通ししてからご使用ください。

