

★ 1歳からのオススメおやつ★

しらすトースト

材料 <<1人分>>

食パン(10枚切り)	…	1/2枚
A	マヨネーズ	… 小さじ1
	しらす	… 5g
	青のり	… 少々
	すりごま	… 少々



作り方

- ① パンの耳を切り落とし、1人2枚になるように切る。
- ② しらすに熱湯をかけて塩抜きをし、水気をきる。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ パンに③を塗り、オーブントースターで焼きめがつくまで焼く。

カルシウムたっぷりメニュー♪

朝ごはんにもオススメです！

