

2 ジャコトースト(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
食パン(6枚切) ちりめんじゃこ マヨネーズ 青のり 白ごま	1枚 8g 10g 少々 少々	湯通ししたちりめんじゃことマヨネーズをあわせて、食パンにぬる。 180度に温めたオーブンで5~8分焼き、青のり、白ごまをふり、食べやすい大きさに切る。
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
カルシウムたっぷり、こどもの好きなマヨネーズ味のおいしいトーストです。オーブントースターで焼くこともできます。		ちりめんじゃこが入りますが、量が少ないので、赤のグループと緑のグループの食品でスープ等を作って添えてください。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)