

すくすく人気レシピ紹介

H28年1月

今月はじゃこトーストをご紹介します。
すくすくでも人気のメニューです。ご家庭でも是非お試しください☆

じゃこトースト（2人分）

}	食パン	…	2枚
	じゃこ	…	30g
	マヨネーズ	…	10g
	カレー粉	…	3g

- ① じゃこと調味料を混ぜ合わせます。
- ② 食パンに①をのせます。
- ③ 170℃に温めたオーブンで5分焼く。 完成です。

小魚はカルシウムが豊富です。
おやつなどでも取り入れてみてください。

