

じゃこトースト



《材料》2人分

- ・食パン 6枚切り1枚（4等分にカットする）
- ・マヨネーズ 10g ・しらす10g ・青葱6g

《作り方》

- ①マヨネーズ、しらす、小口切りした葱を混ぜ合わせます。
- ②食パンの①を塗って トースターで3分～5分焼いて下さい。

※ しらすでカルシウムも取れて お手軽なおやつです。