



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

桜エビのチーズトースト



材料をのせて焼くだけ！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・桜えび（素干し） 5g
- ・マヨネーズ 10g
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・パセリ 適量

【作り方】

- ① パセリは洗い、みじん切りにする。
- ② 食パンにマヨネーズを塗る。
- ③ ②に桜えび、ピザ用チーズ、パセリをのせてトースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

桜えびを覆うようにチーズをのせると、食べる時にこぼれにくいです！



一人当たりの栄養価

エネルギー：318kcal

カルシウム：240mg

（出典者：東山梨食育推進研究会）