



## 材料(4人分)

食パン(6枚切)	4枚	
ピザ用ソース	40g	
しらす干し	40g	湯通し
ほうれん草	小1/2束	ポイルして2cmの長さに切る。
たまねぎ	1/8個	うす切り
コンソメの素	少々	
バジル	少々	A
こしょう	少々	
とろけるチーズ	80g	

手軽にできるので  
朝食に。



## ちりめんじゃこのチーズトースト

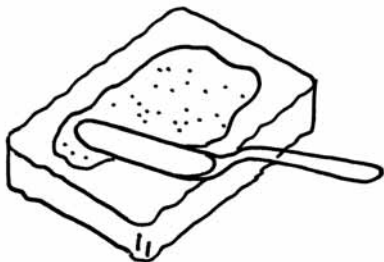


調理時間

**20分**

しっかり食べて健康な心とからだをつくろう。

作り方



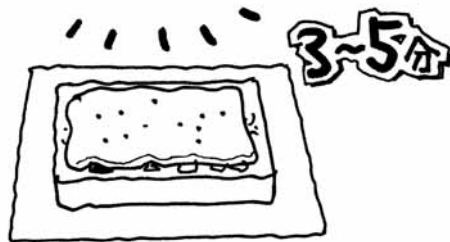
①食パンにピザ用ソースをうすくぬる。



②①の上にしらす干し、ほうれん草、たまねぎを重ねる。



③②の上にAをふってチーズをのせる。



④オーブントースターで3~5分焼く。

料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
251kcal	13.1g	8.2g	30.3g	2.0g	180mg	1.2mg

ワンポイントアドバイス

パセリを使うと大人向けになります。