

～ しらすトースト ～

中新田保育所

【材料（子ども2人分）】

食パン（8枚切り）	1枚	しらす（微乾燥品）	5g	小松菜	適量
マヨネーズ	小さじ2	チーズ	10g		

【作り方】

①食パンを半分に切る。

小松菜は茹でて水気をよく絞り、細かく刻む。

しらすは湯通ししておく。

②小松菜としらすをマヨネーズで和えて、食パンの上へのせ、チーズをのせてオーブントースターで焼く。

チーズが溶けて焼き色がついたら完成。

（保育所ではダイスチーズを使用していますが、他の種類のチーズでもよいでしょう）



【一口メモ】

カルシウムたっぷりのおやつです。小松菜などの野菜もトーストにすると、野菜が苦手なお子さんでも食べてくれます。

加美町食育推進計画 キャッチフレーズ

かみっこ
加美町っ子は 夕食を食べたら歯みがき！