

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

カリカリじゃこトースト

材料2人分 (g)

- ・ 食パン(10枚ぎり) 2枚
- ・ しらす干し 15g
- ・ マーガリン 1.5g
- ・ マヨネーズ 20g
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・



エネルギー	201 kcal	たんぱく質	6.1 g
炭水化物	16.9 g	脂質	12.1 g
食塩相当量	1.6 g		(一人当たり)

ひとことコメント

忙しい朝の朝食やおやつにおすすめです。

作り方

1. 食パンを切る。
2. ①にマーガリンを塗り、じゃこマヨネーズを混ぜてのせる。
3. ②をオーブンできつね色になるまで焼く。