しらすオクラトースト



調理時間	約8分
カロリー	396kcal(1人分)

材料 (2人分)

オクラ	6本
食パン	2枚
しらす干し	大さじ4
マヨネーズ	大さじ6
ピザ用チーズ	40g

作り方

1. オクラを粗く刻み、しらす干しとマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
2. 食パンに(1)をのせ、ピザ用チーズを散らす。
3. (2)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火強で4分焼く。

カルシウムっぷりのしらすでお子様におすすめの朝食メニュー。