

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。

カルシウムたっぷりのしらすでお子様におすすめの朝食メニュー。