



保育所の給食 「のりチーズトースト」

「のりチーズトースト」

<材料 作りやすい分量:食パン 2枚分>

食パン(6枚切り)	2枚
海苔の佃煮	大さじ1ぐらい
ピザ用スライスチーズ	2枚

<作り方>

1. 食パンに海苔の佃煮を塗り、ピザ用チーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	118Kcal
・ たんぱく質	5.5g
・ 脂質	3.9g

