

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	しらすトースト (おやつ)	
分量 ※6切れ分		
材料	分量	備考
食パン	4枚切り3枚 (1人1/2枚)	
しらす干し マヨネーズ 青のり	30g 大さじ3 (36g) 少々	
		
手順 (家庭用)		
<p>(1) しらす、マヨネーズ、青のりを混ぜる。</p> <p>(2) (1) をパンに塗り、トースターで焼き、食べやすい大きさにカットする。</p>		
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手軽にできるので朝食にもおすすめです。 ・じゃこをさっと湯通しして使ってもよいです。 ・保育園では3歳児以上は食パン4枚切りの1/2、3歳児未満は6枚切りの1/2を午後おやつに提供しています。ご家庭ではお好みのパンを使ってみてください。 		
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー165kcal たんぱく質 5.6g 脂質 6.4g 食塩相当量 0.9g</p>		

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立西堀保育園