



調理工程

- ① マヨネーズ(マヨドレ)と青のりを混ぜておく
- ② しらすはサッと茹でて冷まし、水気を絞る
- ③ 食パンに①を塗り、しらすを散らして軽く押し付け、マヨネーズとしらすを密着させる
- ④ トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く

Point

朝ごはんに、パパッと作れて栄養満点！お好みでチーズをプラスして焼いてもおいしいです。大人は黒コショウを振って、おつまみにもおすすめです！



調理時間
5分

しらすの マヨトースト



《材料》

食パン8枚切り 1枚

マヨネーズ(保育園ではマヨドレ) 8g(小さじ2)

青のり 小さじ0.5

しらす 5g