

主食

あさりとあおさのトースト

～具をたっぷりのせて1品でバランスよく～



一人分の栄養価 エネルギー 321kcal たんぱく質 17.2g 食塩相当量 1.9g

材料(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚
バターまたはマーガリン	5g
ピザチーズ	大さじ2 (20g)
あさり缶(水煮)	大さじ2 (30g)
あおさ	1g
トマト	40g
バジル	お好みで

作り方

- 【1】トマトは角切り、あさりの缶汁は切っておく。
- 【2】あおさは水で戻しておく。
- 【3】食パンにバターまたはマーガリンを塗り、ピザチーズ半量、あさり、あおさ、残りのチーズ、トマトの順にのせて焼く。

*余ったあさは葉物野菜の炒めものや卵とじ、スープに入れてもおいしいです

お子さん用アレンジ

- ・あさは食べやすい大きさに切る
食べにくい場合はツナ缶やささみ缶を使う
- ・トマトは小さめに切る
食べにくい場合は、湯むきをし、皮をむいてから切る
- ・トマトの代わりにトマトケチャップやピザソースを使ってもできる



お手伝いポイント

- ・パンにバターをぬる
- ・トッピング