

我孫子市

健康づくり推進員及び食生活改善推進員

カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©我孫子市 2012

しらすトースト



《料理のポイントなど》

しらすはカルシウムが豊富な食材。チーズでカルシウムやたんぱく質もとれます。子どもでも作れる簡単トーストです。

《材料》 (1人分)

食パン…1枚
しらす…20g
ピザ用チーズ…20~25g
オリーブ油…少々
粗挽きこしょう (お好みで)

《作り方》

- ① 食パンにまんべんなくしらすをのせ、ピザ用チーズを散らす。
- ② オリーブ油をかけ、オーブントースターで3分くらい焼く。
- ③ お好みで粗挽きこしょうを振る。