体にやさしいレシピ

ちりめんトースト

主食　主菜　副菜

＜材料・1人分＞
食パン・・・・・・・・・・・・・・1枚
マヨネーズ・・・・・・・・・・・大さじ 1/2
ちりめんじゃこ・・・・・・・・小さじ1
青のり・・・・・・・・・・・・・・・・少々
溶けるチーズ・・・・・・・・・1枚

＜作り方＞

① ぬる
食パンにマヨネーズをぬる。

② 焼く
食パンの上に、ちりめんじゃこ、チーズをのせ、トースターで焼く。

③ 仕上げ
青のりをかける。

＜健康メモ＞
〇青のりの風味がよく、ちりめんじゃこと、チーズでカルシウムがしっかり摂れるレシピです。

骨を丈夫にする栄養素
～骨の材料になるカルシウムだけでなく、カルシウムの吸収を助けるビタミン D と
ビタミン K もしっかり摂りましょう～

カルシウム
牛乳・乳製品、小魚、豆腐
小松菜、海藻類

ビタミンD
卵、きのこ類、魚介類

ビタミンK
納豆、緑黄色野菜、海藻類

【 1 人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
264kcal	10.5g	11.9g	28.5g	78 mg	140mg	0.5mg	1.4g	1.5g