

甘くないおやつ



しらすトースト

材料(2人前)

食パン¹(8枚切り) 1枚

しらす 大さじ1

マヨネーズ 大さじ2

青のり 少々

作り方

① 食パンを4つ切りにする。

② 食パンにマヨネーズをぬり、しらすと青のりを振る。

③ あたためたトースターで、こんがりとするまで焼く。

エネルギー 105kcal 塩分 0.5g

