

さかなを食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

鮭マヨトースト



鮭を食べてビタミンDをたっぷり取ろう！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・鮭フレーク 大さじ2
- ・マスタード 小さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2

【作り方】

- ①食パンにマスタードを塗る。
- ②鮭フレークをかける。
- ③マヨネーズをかける。
- ④マヨネーズに少し焦げ色がつくまでトースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

鮭フレーク、マスタード、マヨネーズの量は目安なので細かく計量しなくても大丈夫ですよ！



エネルギー： 330kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：南都留食育推進研究会）