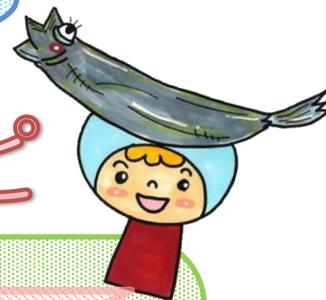


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



さば水煮とミニトマトのチーズ焼き



さばとチーズが相性ピッタリ！！

【材料 1人分】

- さば水煮 80g
- ミニトマト 5個
- ピザ用チーズ 5g

【作り方】

- ①耐熱皿に、さば水煮とミニトマトを並べ、ピザ用チーズをかける。
- ②トースターで3分ほど焼く。

【ワンポイントアドバイス】

お好みでさばみそ煮でもOK。
シリコン加工のアルミホイルが便利。



エネルギー： kcal 115kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 峡南公立学校食育推進研究会)