

# かんたん 朝食 レシピ

いそがしい朝にぴったり！ カルシウムがしっかりとれる主食！

## 和風ピザトースト

### 《材料（4人分）》

食パン	4枚
ちりめんじゃこ	60g
★マヨネーズ	100g
★牛乳	大さじ2
白ねぎ	40g
とろけるスライスチーズ	4枚
きざみのり	適量

### 《事前準備&ポイント》

- ・白ねぎは3mmの小口切りにしておく。
- ・きざみのりがなければ、味付けのりを細かくしたもので代用できます。
- ・のりは焦げやすいので、焼いた後にのせたほうがよいです。
- ・焼く手前まで作ってラップやホイルで包んで冷凍しておけば、3週間程度保存が可能です。



### 《作り方》

①切った白ねぎと、★の材料を混ぜ合わせる。



②ちりめんじゃこを加えてさらに混ぜる。



③食パンの上にぬり広げる。



④チーズをのせて、こんがりするまでトースターで焼き、きざみのりをふりかけて完成。





包丁を使わず、洗い物も少ないので、いそがしい朝にぴったり♪  
成長期に欠かせないカルシウムがたっぷりとれる簡単メニューです。  
焼く手前まで作って冷凍しておけば、朝はそのまま焼くだけで OK!  
さらに時短できます!



香美町立学校給食センター 2025 年 7 月 1 日作成