

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