元気もりもりピザ風トースト

調理時間８分

材料（２人分）		作り方
食パン	６枚切り２枚	① しらすは熱湯をくぐらせる
納豆	１パック	② 納豆に①を加え、よくかき混ぜる（たれは入れない）
しらす	10g	
ねぎ	10g	③ ねぎは小口切りにする
スライスチーズ	２枚	④ 食パンにマヨネーズを塗り、②、③、チーズをのせてトーストする
マヨネーズ	大さじ1	

ポイント

納豆としらすでカルシウムがたっぷりとれる１品。大豆イソフラボンは女性の見方です。サラダなどの副菜をプラスするとバランスが整います。

■1 人分栄養価 ■

エネルギー 373kcal　たんぱく質 20.1g　脂質 17.0g　食塩 1.7g