

# 骨太しらすトースト

主食



1人分

エネルギー：202kcal

塩分：1.3g

## 【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り）1枚
- ・しらす干し 10g
- ・マヨネーズ 小さじ1（4g）
- ・青のり 適量
- ・粉チーズ 小さじ1/2

## 【つくり方】

- ① 食パンは軽くトーストする。
- ② しらす干しとマヨネーズを混ぜる。
- ③ 食パンに②をぬり、青のり・粉チーズを全体にふり、トースターで焼く。

## ～しらす干し～

イワシの稚魚を塩ゆでしたものを「しらす干し」といいます。「ちりめんじゃこ」と呼ぶ地域もありますが、ちりめんじゃこは、しらす干しよりも乾燥度合いが高く、硬いものが一般的です。

しらす干しは、骨や歯の形成に必要な「カルシウム」や「ビタミンD」を手軽にとれることも魅力です。