

# ～じゃこのりチーズトーストレシピ～

☆パンが食べたい・・・という朝は、1年生にも簡単に作って食べることができる「じゃこのりチーズトースト」をご紹介します！！

骨を丈夫にするカルシウムが摂れます。サラダやフルーツと一緒にどうぞ！



## 《材料 パン半枚分》

- ・食パン・・・・・・・・半枚
- ・バター・・・・・・・・小さじ半分(2g)
- ・ちりめんじゃこ・・・・・・・・小さじ2(5g)
- ・もみのり・・・・・・・・ひとつまみ
- ・とろけるチーズ・・・・・・・・大さじ1(15g)

## 材料はこれだけ！



## 《作り方》



①食パンにバターをぬる。



②パンにじゃこ・のり・チーズの順にのせる。



③パンを焼く  
目安：オーブン  
4～5分



④出来上がり  
★パンが熱いので注意

## 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。



家族で、安全に楽しく調理をしてはいかがでしょうか？調理後、試食後の感想をお待ちしています！！

