4月人気の給食メニュー

レシピ

じゃこトースト

朝ごはんやおやつの一品に最適。
しらすでカルシウムも取れます。
大人には、黒胡椒を振りかけたりして、
アレンジしてみて下さい！

◆ 材料 (子ども一人分)

・ 食パン ・・・ 3/4枚
・ マヨネーズ ・・・ 3g
・ しらす干し ・・・ 2g
・ 粉チーズ ・・・ 0. 5g
・ 青のり ・・・ 0. 2g

◆ 栄養価 (子ども一人分)

・エネルギー ： 89kcal
・たんぱく質 ： 3. 2g
・脂質 ： 3. 4g
・カルシウム ： 20mg
・鉄 ： 0. 4g
・食塩相当量 ：0. 5g
・食物繊維：0. 7g

◆ 作り方

① マヨネーズにしらす、青のり、粉チーズを混ぜる。
② 食パンに①を薄く塗る。
③ トーストし、食べやすい大きさに切る。

◆ ポイント！！

しらすマヨネーズが伸びにくい場合は、粉チーズを後から振りかけると、マヨネーズの水分が残り伸ばしやすくなります。さっくりと焼き上げることで、耳まで食べやすくなります。

☆ しらす ☆

しらすは、かたくちいわしの稚魚。
これを茹でて半乾燥させたものが『しらす干し』、さらに乾燥させたものが『ちりめんじゃこ』、しらすを干して板状固めたものが『たたみいわし』。

しらすは、成長したかたくちいわしの約9倍というカルシウムを含有するうえ、その吸収を高めるビタミンDもたっぷり。骨粗鬆症の予防や、精神的なイライラ予防に有効です。

また、コレステロールは多めなので、野菜や海草など食物繊維を含んだ食品と一緒に食べ、吸収を抑えましょう！