

## 料理名

# カルシウムたっぷりじゃこチーズトースト

### 材料【 1 人分】

スライスした好きなパン …… あ好みの量  
ごま（白でも黒でも） …… “  
とろけるチーズ …… “  
ちりめんじゃこ（しらすでも） …… “

### 作り方

パンに ① じゃこ  
② チーズ  
③ ごまの順にのせる  
⇒ こんがり焼くだけ！



### ★コメント★ （作る時のポイント、工夫した点、など）

前日夜にパンにのせておくと  
朝がラクです。ツナやしゃけフレークでもおいしいです！  
ゴマは普段なかなかたくさん食べる機会がないので  
こまめにかけちゃいます。

全粒粉食パンで更に栄養価UPさせてみました。

家でのエピソード  
等、自由に記入し  
てください。



### <栄養教諭から>

じゃこチーズで、カルシウムがたくさんとれるメニューです。香ばしいごまの香りが食欲をそそります。