

小学生



めかじきのトースター焼き



材料・下準備(子ども1人分)

めかじき	1切れ(60g)	} A: 合わせる
のりの佃煮	小さじ1弱	
すりごま	小さじ1	
ごま油	小さじ1/2~	
エリンギ	1/2本(20g):手でさく	
ミニトマト	1個	

Point

調味料を合わせて、
ぬって焼くだけの
簡単レシピです。
付け合わせは、
旬の野菜にアレンジも
できます。

作り方

- ① アルミホイルに めかじきをのせ、Aをぬる。
(ぬりにくい場合は、ごま油で調整する。)
- ② エリンギとミニトマトと一緒にトースターで8分程度焼く。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	10.5g	7.0g	5.5g	0.4g