

とっても簡単！！

朝ごはんにおすすめ！

～ しらすトースト レシピ～

「骨ごと頭ごと」を手軽に

頭からしっぽまで、まるごと食べられる食品。不足しがちなカルシウムが豊富で、しらすにはビタミンDやリンが多く含まれています。

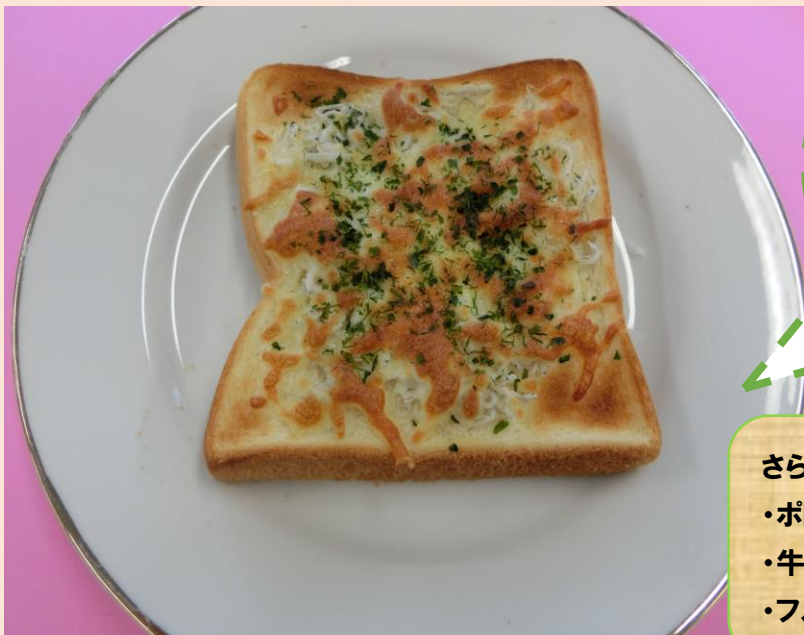
◆しらすトースト（主食）

【材料】 1枚分

食パン（6枚切り）	1枚
しらす	大さじ1
チーズ	大さじ1
青のり	適量

【作り方】

食パンにしらすとチーズをのせて、トースターでチーズが溶けるまで焼く。
青のりをかけてできあがり。



青のりがポイント！磯の香りが食欲をそそります。

チーズは抗酸化作用もあるので、免疫力向上の効果もあります。

さらにプラスするとさらに栄養バツグン↑

- ・ポトフなど具沢山スープ
- ・牛乳やヨーグルト
- ・フルーツ など

栄養等に関しまして、電話での相談も行っています。

お気軽にお問合せください。

【問合せ・相談先】 富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111（内線 794）