

つくって食べよう PART2 ジャコチーズトースト

★材料 (大人2人分) *子ども(3~5歳)では、3人分になります。

- ・食パン 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ 大さじ3
- ・ピザ用チーズ 大さじ2



★つくりかた

- ① ちりめんじゃこを湯通ししてから、ざるで水を切ります。
*ちりめんじゃこは塩分が多いので、湯通ししてから使いましょう。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切ります。
- ③ ボールにマヨネーズ、ちりめんじゃこ、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせます。
- ④ 食パンに③を塗ります。
- ⑤ オープントースターでこんがり焼きます。

ぽかぽかぐみより



ちりめんじゃこをマヨネーズやチーズと合わせると、カルシウムも鉄分もたっぷり摂ることができ、とてもよい味です。昨年、ぽかぽか組の皆で作ったら、パンが苦手なお子さんもモリモリ食べていました。お手伝い効果？

材料をビニール袋に入れて袋の上から手でもむように混ぜると、より簡単に作ることができます。お子さんと一緒にぜひお試しください。

資料提供

横浜市左近山保育園

育児支援センター園ぽかぽかぐみ

