

しらすトースト

【1人分】

●エネルギー 260 kcal ●塩分 0.5 g

材料(1人分)

食パン	1枚
A { しらす	大さじ1
スライスチーズ	1枚
きざみのり	適宜



作り方

- ① 食パンに A をのせて、トースターで色よく焼く。

味付け
いらす

包丁
いらす

