

フレイル
予防

ツナとしらすの 簡単チーズトースト



栄養価

エネルギー	367kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	20.4g
カルシウム	192mg
食塩相当量	2.3g

材 料 (1人分)

食パン1枚 (6枚切り)
ケチャップ 大さじ1/2 (9g)
A
ツナ 大さじ2 (30g)
しらす干し 大さじ1 (6g)
マヨネーズ 大さじ1/2 (7g)
すりごま 小さじ1 (2.4g)

スライスチーズ 1枚 (18g)
大葉 1枚

作 り 方

- ① 食パンにケチャップをぬる。
- ② **A**を混ぜ、①にのせる。
- ③ ちぎったスライスチーズとちぎった大葉を②にのせ、トースターで焼く。