

つく 作ってみよう。給食レシピ ~のりじゃこチーズトースト~

ざいりょう ひとりぶん
<材料(1人分)>

しよく ・食パン	まい 1枚
や ・焼きのり	まい 1/4枚
・あげちりめん	おお 大きじ1
みずな はば ・水菜(2cm幅)	20g
・とろけるチーズ	30g
・マヨネーズ	できりょう 適量

主食

主菜

副菜

汁物

1群

2群

3群

4群

5群

6群

あさ たんじかん ちょうり ぐん
朝の短時間で調理ができ、5群・
ぐん ぐん ぐん しょくざい と
6群だけでなく、2群・3群の食材も摂
ることができるレシピです。あげちり
めんやチーズには成長期に必要なカ
ルシウムが豊富に含まれています。

つく かた
<作り方>

- ① 水菜はよく洗って切り、焼きのりは一口大にちぎる。
- ② ボウルに水菜、焼きのり、チーズ、あげちりめんを混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②の材料を乗せ、マヨネーズを細目に絞る。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。