



【朝ごはんのタイトル】

カルシウムたっぷりしらすパン



【アピールポイント】

子供が大好きな定番メニューです。小さい頃は食べやすいように1/4サイズで作っていましたが、しらすとマヨネーズ、青のりを混ぜてパンに塗って焼くだけなので、とっても簡単!6枚切りはふわふわ、8枚切りでカリカリの食感を楽しめます。ヨーグルトは時間があれば生のフルーツを使いますが、最近は冷凍フルーツや缶詰をプラスして時短にしています。ネーブルのみらい市場をよく利用します。今回のパンはクレアさん、レタスとブロッコリーは地元の農家さん、ほうじ茶は夏目庵さんの物をいただきました。おいしい物がたくさん揃うのでお気に入りの場所です。

【材料】

*しらすパン
・食パン 1枚
・しらす 1/2パック
・マヨネーズ 大さじ1
・青のり 適量
※刻んだ青じそでもさっぱりしておいしいです

*野菜サラダ
【季節の野菜】
・サニーレタス 3枚
・ゆでたブロッコリー 6房
・トマト 1/4個
【ドレッシング】
☆オリーブオイル 適量
☆塩・こしょう 適量
☆酢 少々

*フルーツヨーグルト
・プレーンヨーグルト 60gほど
・冷凍ブルーベリー 6粒
※缶づめや生のフルーツでも良いです

【作り方】

①食パンを半分に切ります。
※小さなお子様には、4～8等分にとすると食べやすいです。
②しらす、マヨネーズ、青のりを混ぜて①に塗ります。
③青のりを少々上から振りかけて、2分くらいトースターで焼いてできあがり。

①深めのお皿に季節の野菜をたっぷりと盛り付けます。
②☆を順番に、①の上からまわしかけます。

※ドレッシングは、市販のものでもよいですが、
←☆は、わが家の定番です。

・お皿に盛りつけます。
※お好みではちみつやオリゴ糖をかけてもおいしいです。