

じゃことひじきの和風トースト



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 食パン	50		①Aを混ぜる。
* 干しひじき	0.3	戻す	②ひじき・ごぼう・コーンの水を切り、ちりめんと①を
* かるしおちりめん	5		よく混ぜる。
* 冷凍ささがきごぼう	10	解凍	③食パンに②を塗り、200℃で15分焼く。
* 冷凍ホールコーン	5	解凍	
* みそ	A 1.2		* 戻してひじきが長いものは2cm位に切ると扱いやすい。
* マヨネーズ	A 10		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
325	9.4	11.7	1.3	63	29	0.9	0.8	17	0.08	0.08	Tr	2.2