

ちゃちゃっと

かんたん ★ レシピ ♪

じゃこのクリーミーチーズトースト

超簡単！
食パンにじゃことチーズをのせるだけ



<材料 1人分>

食パン : 1枚
ちりめんじゃこ : 5g
クリームチーズ : 小1個 (15g)
とろけるスライスチーズ : 1枚
黒こしょう : 適量

<作り方>

ちりめんじゃこ ➡ クリームチーズ ➡
とろけるスライスチーズを順番にのせて、お好みで黒コショウをかけ、トースターで焼いたら出来上がり！

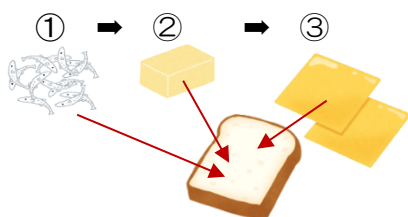
<1人分の栄養価>

※食パンは6枚切1枚で計算

エネルギー 252kcal

たんぱく質 12.0g

食塩相当量 1.6g



★おすすめポイント★

のせて焼くだけで簡単で、カルシウムもたっぷり