

おやつ カルシウムラスク




● 粉チーズと青のりが香ばしいラスクです。

Energy エネルギー	124kcal	Protein たんぱく質	3.3g	Lipid 脂質	5.9g
------------------------	---------	-------------------------	------	--------------------	------

材料(1人分)	分量(g)
10枚切り食パン	1枚(30)
マーガリン	5
粉チーズ	2
青のり	0.2

作り方

- ① 食パンにマーガリンをぬって、粉チーズ、青のりをのせる。
- ② トースターで焼き、4等分に切る。

ワンポイントアドバイス 
ごまをかけてもおいしいです。
大人はフランスパンでも♪