



<材料> 幼児 4人分

ごはん	適宜 (約 300 g)
しらす干し	12 g (約大きじ 2)
ピザ用チーズ	16 g
きざみ海苔	少々



<作り方>

1. ごはんを小判形に丸めるか、ココットなどの耐熱容器に一人分ずつ詰める。
2. 上にしらす干しとピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
3. きざみ海苔をのせてできあがり！

- ★ 朝ごはんにもおやつにもぴったりのメニューです！
- ★ ごはんに混ぜる具は、ツナ・鮭フレーク・鶏そぼろ・ピーマンなど、お好みでいろいろとアレンジしてみてください。
- ★ 耐熱皿などでまとめて作ってから取り分けてもOKです！