

# しらすとネギのオーブンサンド

- 材 料 (2人分)
- ・パン 2枚
  - ・しらす干し 大さじ2
  - ・長ねぎ(青い部分) 10センチ位
  - ・マヨネーズ 大さじ1
  - ・とけるチーズ 大さじ2



## 作 り 方



①パンにオリーブ油かバターなどをぬっておく。



②長ねぎの青い部分を小口切りにする。しらす干しとマヨネーズであえる。



③パンに具をのせる。



④とけるチーズをのせて、オーブントースターで焼く。

できあがり



カルシウムがとれます。  
チーズをのせて焼くことで、長ねぎが苦手な人でも食べやすいですよ。