手軽に作れる健康食レシピ

上手に摂ろう カルシウムメニュー

しらすと干しえびのピザトースト〈1人分〉

◉エネルギー 169 kcal　◉たんぱく質 9.0 g
◉カルシウム 123 mg　◉塩分 1.1 g

材料

- 食パン（8 枚切り）‥‥‥1 枚
- 干しえび‥‥‥