青のりトースト（１人分の目安…６５g, 315kcal, 塩分1.3g）

食品名	1人分(g)	４人分(g)	目安量	処理方法	作り方
食パン	60	240	6枚切り1枚		①マヨネーズと青のりを均一に混ぜて食パンに塗る。
マヨネーズ	8	32	大さじ2.5		②トースター等で焦げ目がうっすらつく程度に焼く。
あおのり	0.2	0.8	少々		
					薄いパンで作るとサクサクに、厚いパンで焼くとモッチリと仕上がります。
					※1人分は4年生の量です。