

カルシウムがとれるおすすめメニュー



チーズせんべい

～簡単にカルシウムがしっかりとれるおやつです～

材料（1～2 歳児の2 食分または学齢児の 1 食分）

スライスチーズ 2枚

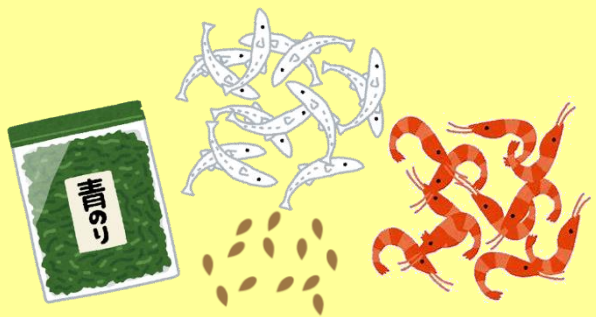
お好みのトッピング 適量

青のり

しらす

ごま

干しエビ など



スライスチーズを4等分に切る。

① クッキングシートに①をならべて、お好みのトッピングをのせる。

② 電子レンジで 500～600Wで約2分加熱して出来上がり。

**カルシウム
200mg**



このレシピでは、溶けないタイプのスライスチーズを使いました♪
とろけるスライスチーズは、溶けて形がくずれやすいので、溶けないタイプの方がうまく作れます！

