

シャケトー



栄養価 ■エネルギー263kcal ■たんぱく質 8.2g ■脂質 12.7g ■塩分 1.5g

材料（4人分）

- 食パン（6枚切り） 4枚
- 鮭フレーク 大さじ8杯
- マヨネーズ 大さじ4杯

献立のヒント

シャケトー、生野菜サラダ、
フルーツヨーグルト、紅茶

作り方

- ① ボールに鮭フレークとマヨネーズを入れ、混ぜ合わせます。
- ② 食パンに①をぬり、オーブントースターで焦げめがつかないまで焼き、出来上がりです。

簡単にできるから、
朝食にピッタリ!!
ぜひ試してみてね。

