

# たの おうちごはんを楽しもう！



## いろいろのっけトースト

しよく す ぐざい  
食パンに、好きな具材をのせてトーストしましょう。  
しよく どうぶん しゆるい  
食パンをあらかじめ4等分すると、いろいろな種類を  
つく たの  
作ることができて楽しいですよ！



### ぐざい く あ れい 具材の組み合わせ例

#### ◆じゃこマヨチーズ◆

- ・しらす
- ・マヨネーズ
- ・とろけるチーズ
- ・きざみのり

(しよく  
食パンにマヨネーズをぬり、  
しらす、とろけるチーズをのせ、  
あと  
トーストした後、のりをのせる。)

#### ◆トマトピザ◆

- ・ミニトマト (輪切り)
- ・ケチャップ
- ・とろけるチーズ

(しよく  
食パンにケチャップをぬ  
り、ミニトマト、とろけるチ  
ーズをのせる。)

#### ◆ツナコーンマヨ◆

- ・ツナ
  - ・コーン
  - ・マヨネーズ
- } どのりょうずつ  
同量ずつ

(ツナ、コーン、マヨネーズ  
を混ぜてしよく  
食パンにぬる。)

#### ◆カレーピザ◆

- ・カレー粉
- ・マヨネーズ
- ・ピーマン (細切り)
- ・とろけるチーズ

(しよく  
カレー粉少々とマヨネーズ  
を混ぜ、しよく  
食パンにぬる。ピーマ  
ン、とろけるチーズをのせる。)

#### ◆納豆マヨチーズ◆

- ・納豆
- ・マヨネーズ
- ・とろけるチーズ

(しよく  
食パンにマヨネーズをぬ  
り、たれを混ぜた納豆、とろ  
けるチーズをのせる。)

#### ◆焼きバナナ◆

- ・バター
- ・バナナ (輪切り)
- ・グラニュー糖

(しよく  
食パンにバターをぬり、  
バナナをのせる。グラニュー  
糖をふりかける。)

## こどものおやつ

おうちで長く過ごしていると、おやつをダラダラ食べて  
しまいがち。決まった時間に食べるようにしましょうね。  
やさしい ぎゅうにゅう  
野菜や牛乳・チーズを使ったおやつを取り入れると、  
えいよう  
栄養バランスがよくなりますよ！

