



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活タレシピ

カルシウムいっぱいのバケットピザ 子どもの朝食やおやつにもおすすめ!

カロリー
386kcal
(1人分)調理時間
約15分

材 料 (2人分)
青ねぎ(小口切り) 少々
ちりめんじゃこ 30g バター 12g
ピザ用チーズ 50g (室温で戻しておく)
もみのり 適量 バケット 9cm

作り方

1

バケットは1.5cm厚に切り、片面にバターを塗っておく。



2

ちりめんじゃこはフライパンで炒って、粗熱を取る。



3

1のバケットのバターを塗った面に2のちりめんじゃこ・チーズ・もみのり・青ねぎを置いて、トースターで3~4分焼く。



ワンポイントアドバイス

- バケットの上に盛ったりする作業は、4歳くらいからできる作業です。トースターは熱くなるので、気をつけて下さいね。
- 細いタイプのバケットを使う場合は、8~10切れ(レシピ量は6切れ)に調整してください。
- 小さいお子さまには、パンを薄切りにするかサンディッシュ用食パンにすると食べやすいですよ♪

栄養価

- じゃこ・チーズ・海苔は、子どもの成長に欠かせないカルシウム満点!おやつにもオススメです。
- いちご・みかん・キウイなどのビタミンCが豊富なフルーツや、ブロッコリーやアスパラ・ピーマンなどの緑黄色野菜を副菜に付け合わせ、飲み物には牛乳を合わせると、さらにカルシウムたっぷりでバランスが良い献立になりますよ。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。