



幼児食 朝食

マヨネーズパン

エネルギー 163kcal たんぱく質 5.1g 脂質 8.5g

材 料	1人分	4人分
バターロール	1個(30g)	4個
ベーコン	4g	16g
玉ねぎ	10g	40g
コーン缶	4g	16g
マヨネーズ	3.5g	大さじ1
ピザ用チーズ	7g	28g

作り方

- ① ベーコンは千切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ② ベーコンを炒め、油が出てきたら玉ねぎを炒める。
- ③ ②のあら熱が取れたら、コーン、マヨネーズと和える。
- ④ パンに切り込みを入れて③をはさみ、チーズをのせてオーブンで焼く。

料理の紹介

具がこぼれて食べづらい場合は食パンでもOKです。チーズがとろりとするまで焼くのがポイントです！温かい方がおいしいので、食べる食前に焼くといいですね。