

チーズケーキトースト

ヨーグルトと
チーズで
たんぱく質UP！



1食分あたり：エネルギー310 kcal 塩分 1.3 g

< 1食分の材料 >

食パン		1枚(6枚切り)
水切りしたヨーグルト(無糖)	}	100 g
or		
ギリシャヨーグルト(無糖)		
スライスチーズ		1枚
マーマレードジャム		大さじ1

ジャムは
お好みのもので○

< 作り方 >

- ① 食パンにヨーグルト・スライスチーズをのせ、トーストする。
- ② ①にマーマレードジャムをかけて完成。