

## レモンシュガートースト

〈材料〉 4人分

食パン(6枚切り) 4枚

★マーガリン 20g

★砂糖 大さじ1.5

★はちみつ 大さじ1.5

★レモン果汁 小さじ1強



〈作り方〉

①★をまぜ合わせ、レモンペーストをつくる。

②①のペーストを4等分し、食パンにぬる。

③トースターで3分ほど焼いたらできあがり。

給食でも人気のメニュー！  
トーストの焼き時間は目安です。  
こんがりど、おいしそうな焼き色に  
なったらできあがりです♪

## きなこトースト

〈材料〉 4人分

食パン(6枚切り) 4枚

★マーガリン 30g

★砂糖 大さじ1.5

★きなこ 大さじ3



〈作り方〉

①★をまぜ合わせ、きなこペーストをつくる。

②①のペーストを4等分し、食パンにぬる。

③トースターで3分ほど焼いたらできあがり。

大豆からできた「きなこ」には、  
良質なタンパク質がたっぷり！  
きなこを粉末アーモンドなどに  
変えてもおいしくできます♪