

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、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♪