

おうちで給食②

今回は、食パンを使ったお手軽メニューを紹介します。

厚切り食パンがおすすめです。

Let's Cooking!!

作る前、食べる前は

手洗い うがい

<じゃこトースト> 一人分

材料

- ・食パン厚切り 1枚
- ・しらす 5g
- ・マヨネーズ 10g
- ・パセリ 少々

1. シラス、マヨネーズ、パセリをよく混ぜる。
2. 厚切り食パンに、1を塗る。
3. オーブントースターで、5分焼く・食パン厚切り 1枚
4. ・しらす 5g

<ごまきなこトースト> 一人分

材料

- ・食パン厚切り 1枚
- ・グラニュー糖 5g
- ・マーガリン 8g
- ・きなこ 3g
- ・すりごま 2g

1. グラニュー糖、マーガリン、きな粉、すりごまをよく混ぜ合わせる。
2. 厚切り食パンに1を塗る。
3. オーブントースターで、5分焼く。