

Aの材料を混ぜて・めって・焼くだけ！

# おうちde給食



## ～トースト編～

(材料:4人分)

### 【すりごまが香ばしい♪セサミトースト】

A	食パン	4	枚
	バター (とかす)	24	g (大さじ2)
	油	12	g (大さじ1)
	さとう	16	g (大さじ1強)
	ねりごま	7	g (小さじ1.5)
	すりごま	12	g (大さじ1.5)

《※ねりごまがなければすりごまを大さじ2に増やせばOK!》

給食では使っていませんが、粒ごまを追加すると、プチプチとした食感を楽しめます。



### 【豆乳使用で油は控えめ！きなこトースト】

A	食パン	4	枚
	バター (とかす)	10	g (小さじ2.5)
	油	7	g (小さじ2弱)
	さとう	26	g (大さじ3弱)
	塩	0.2	g (ひとつまみ)
	きなこ	24	g (大さじ3強)
	豆乳	40	g (大さじ3弱)

きなこは、焦げやすいので、焼きすぎないように注意！



### 【お好みのジャムで♪ジャムチーズトースト】

A	食パン	4	枚
	バター (とかす)	4	g (小さじ)
	ヨーグルト	16	g (大さじ1強)
	クリームチーズ	44	g (大さじ2強)
	お好みのジャム	40	g (大さじ2強)

給食では、ジャムはマーマレードを使いました。



### 【ニンニクとハーブで♪ガーリックトースト】

A	食パン	4	枚
	バター (とかす)	18	g (大さじ1.5)
	オリーブ油	10	g (大さじ1弱)
	にんにく (おろす)	1.5	g (1/5かけ)
	パセリ (みじん切り)	0.6	g (少々)

《※バターは使わず、全てオリーブ油でもOK! その場合はひとつまみ塩をプラス。》

給食では、やわらかめのフランスパンを使っています。



《※パセリの代わりに、バジルやオレガノでもおいしくできます!》