

おすすめおやつレシピ

「セサミトースト」

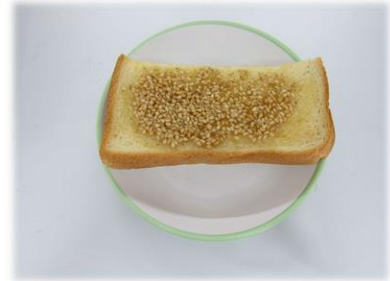
※1人分当たり約 117Kcal

《材料》 ※目安として子ども4人分くらいです。

作りやすい分量で紹介しています。

※1人分当たり約 117Kcal

- ・食パン（6枚切り） 2枚 ・マーガリン 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1 ・白ごま 大さじ1と1/3



《作り方》

- ① 白ごまは軽く擦っておく。食パンは1/2に切る。
- ② ①の白ごまと砂糖、マーガリンを混ぜてごまペーストを作る。
- ③ ②を食パンに塗ってオーブントースターでこんがりときつね色になるまで焼く。

※飲み物には牛乳・乳製品、豆乳などを添え、不足しがちなカルシウムもとるようにしましょう。