

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

きなこトースト



忙しい朝でも作れる簡単レシピです！

【材料 1人分】

- ・食パン（6枚切り） 1枚
- ・マーガリン 10g
- ・さとう 小さじ2
- ・きなこ 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①食パンにマーガリンを塗り、焼き色がつくまで焼く。
- ②さとう・きなこ・塩を混ぜ合わせ、①に振りかける。

【ワンポイントアドバイス】

マーガリン・さとう・きなこ・塩を全部混ぜ合わせて、塗ってから焼いてもおいしいです♡



エネルギー： 360kcal

※一人当たりの栄養価
(出典者：中巨摩食育推進研究会)