

セサミトースト



混ぜて、ぬって、焼くだけ！

すりごまを抜くとシュガートースト、すりごまの代わりにきなこトースト！
こどもと一緒に作っても楽しいですね♪



材料（こども4人分）

食パン（10枚切り）	2枚
マーガリン	8g
グラニュー糖	小さじ1（4g）
すりごま	2g

作り方

- ① マーガリン・グラニュー糖・すりごまを混ぜて練る。
- ② 食パンに①をぬり、170℃のオーブンできつね色が少しくらいに10～15分焼く。
※オーブントースターできつね色が少しくらいまで焼いてもよい。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：69kcal
たんぱく質：1.8g
脂質：2.8g
食塩相当量：0.2g



＊保育所・こども園の

おやつについて＊



こどもたちは、3回の食事だけで、必要なエネルギーや栄養素を満たすことが難しいです。

そこで、保育施設では1～2歳児は午前と午後、3～5歳児は午後におやつがあります。ごはんメニューやパン、麺類、芋類、野菜、果物、牛乳や乳製品などを使用したおやつで栄養を補っています。

