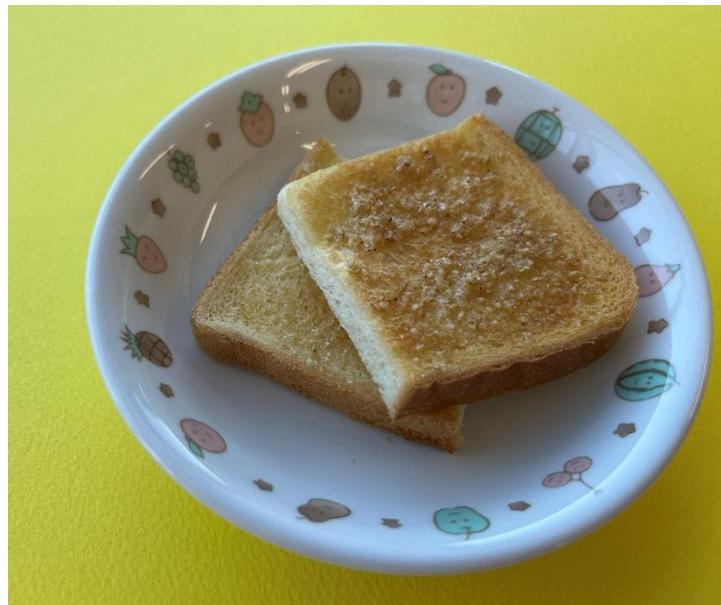


# セサミトースト

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！

子どもと一緒に作っても楽しいですね♪



## 材料（子ども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つくくらいに10~15分焼く。  
※オーブントースターできつね色が少しつくくらいまで焼いててもよい。

## 栄養価（子ども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

