

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

きな粉トースト

材料2人分 (g)

- ・食パン (5枚切り)
- ・きな粉 5g
- ・砂糖 8g
- ・無塩バター 10g



エネルギー	162	kcal	たんぱく質	3.9	g
炭水化物	6.4	g	脂質	22.9	g
食塩相当量	0.4	g			(一人当たり)

ひとことコメント

子ども達に大人気!

作り方

- ①バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで500w20秒加熱し、溶かします。
- ②①に、きな粉、砂糖を加えきな粉ペーストを作ります。
- ③きな粉ペーストを食パンに塗り、トースターで焼き目をつけて完成です。