

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

マシュマロチーズトースト

材料2人分 (g)

- ・ 食パン (8枚切り) 2枚
- ・ マシュマロ 10g (だいたい4個)
- ・ とろけるチーズ 30g



エネルギー	130	kcal	たんぱく質	5,8	g
炭水化物	17,7	g	脂質	4,6	g
食塩相当量	0,7	g			(一人当たり)

ひとことコメント

マシュマロは1個を半分にし、パン1枚に4個並べます。

作り方

1. マシュマロを半分に切る。
2. 食パンにマシュマロを並べる。
3. チーズをかける。
4. トースターなどで焼く。