

材料 (1人分)



ごまトースト

ごまには不足しがちなカルシウム・食物せんい・鉄分が多く含まれています。

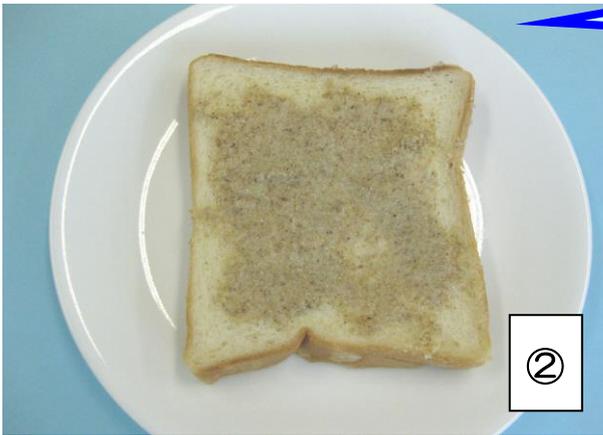
バター(マーガリン)	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
すりごま	大さじ 1
食パン	1枚

バター(マーガリン)と砂糖と、すりごまをよく混ぜ合わせる。



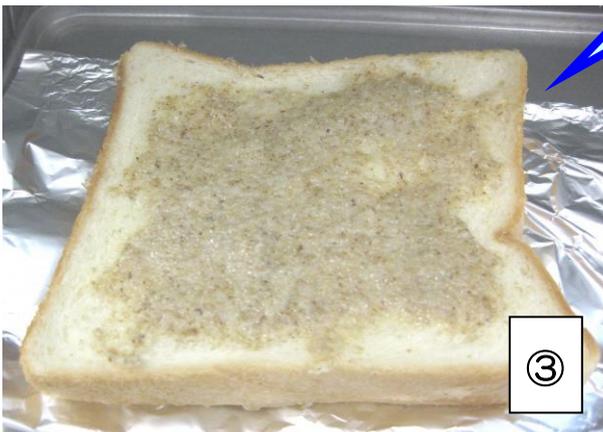
①

①を、パンにぬる。



②

オーブントースターで、こげめがつくまで焼く。



③

できあがり!

