

## 材料 (1人分)



# ごまトースト

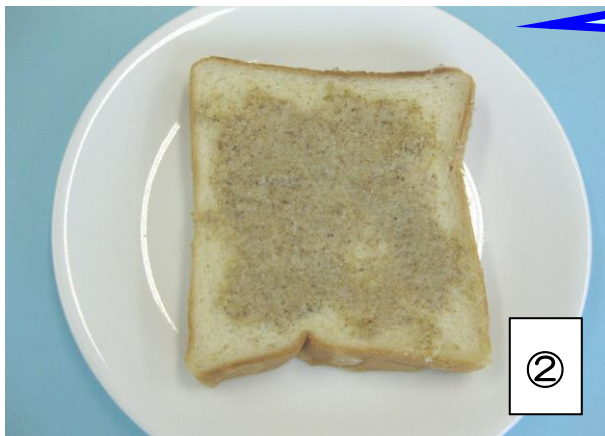
ごまには不足しがちなカルシウム・食物せんい・鉄分が多く含まれています。

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



①

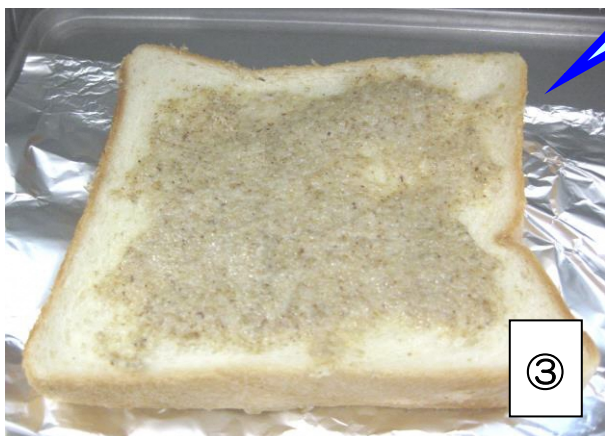
バター(マーガリン)と砂糖と、すりごまをよく混ぜ合わせる。



②

①を、パンにぬる。

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!

