



♡ 作ってみませんか? ♡

NO. 764 2019. 12. 3 志木小給食室

きなこトースト

<材料> 5個分

食パン 6枚切り 5枚

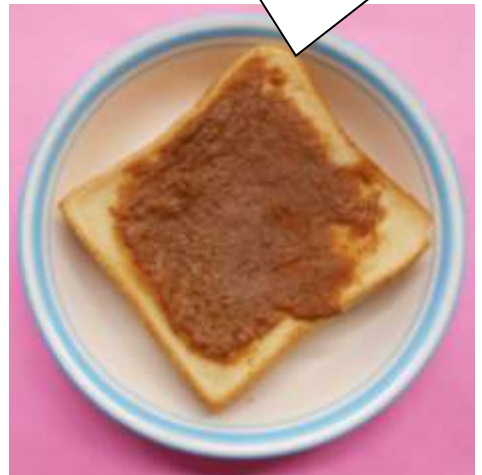
きなこ	20g (大さじ3弱)
上白糖	20g (大さじ2強)
バター	35g (大さじ3弱)

6年生が「ふだん学校では食べないきなこトーストを紹介したくて考えたレシピ」だということです。教室をまわった時も「すごくおいしい!」と大好評でまったく残りはありませんでした。ただ、800食作る場合は、寒い時期は作業中にバターがすぐ固まってしまいがちになるので、湯煎にかけながら作りました。

<作り方>

- ① バターは湯煎をして溶かしておき、上白糖ときなこを混ぜておいて加えます。
- ② 食パンに①を均等にわけて塗ります。
- ③ オーブントースターなどで焦げない程度にこんがり焼きます。

※給食室では8枚並べたホテルパンを20枚入れて200度で8分程度焼きました。



<栄養価> 1個あたり

1食分 -	303kcal
たんぱく質	7.9g
脂肪	9.6g
加水	37mg
鉄分	0.9mg
食物繊維	2.1g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.6mg
塩分	1.0g
糖分	4g