

## セサミトースト

〈材料 大人4人分〉

食パン6枚切り 4枚  
バター 24g 大さじ2  
グラニュー糖 24g 大さじ2  
すりごま 8g 大さじ1



材料4つのとっても簡単レシピです。朝食にもどうぞ♪  
ごまの他にも、きなこやアーモンドパウダーも合います♡

★1人当たり栄養価★

エネルギー 228Kcal・たんぱく質 5.8g・脂質 8.6g・食塩相当量 0.8g

〈作り方〉

- ①バターを常温に戻し、滑らかに混ぜられるようにしておく。
- ②グラニュー糖、すりごまを入れてよく混ぜる。
- ③食パンに②を塗って、トースターで焼く。

◆冷蔵庫から出したバターは、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ200wで10秒ほど様子を見ながらかけていくと滑らかになります。