

《主食》 シナモンセサミトースト



ごまの香ばしい香りが食欲をそそります。

▶材料（4人分）

食パン	4枚
バターまたはマーガリン	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
シナモン	少々
白すりごま	大さじ1
白いりごま	大さじ1/2

▶作り方

- ① バター（マーガリン）を湯煎で軟らかくする。
- ② 白すりごま・白いりごまを合わせ、からいりする。
- ③ ①に砂糖・シナモン・②を加えて混ぜる。
- ④ 食パンに③を塗り、オーブンで230℃にして5～7分焼く。