

《主食》 セサミトースト



ごまとっぴりの甘いトーストです。ごまにはカルシウム、マグネシウム、鉄分、若返りに役立つといわれているビタミンEが豊富に含まれています。混ぜて、ぬって、焼くだけ！なので朝食づくりにチャレンジしてみては？

▶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 (24g)
★白ごま	大さじ1
★グラニュー糖	大さじ1

▶作り方

- ① バターは室温にもどす。ごまの半量はすりつぶす。
- ② ★をよく混ぜ合わせ、食パンにぬる。
- ③ トースターで色よく焼く。