



作ってみよう！

おうちで給食レシピ

★はちみつレモン-toast★



★きな粉-toast★



★ガーリック-toast★



おやつや朝食にも

給食のトーストは、おやつや朝食にもピッタリ！お休みの日に、挑戦してみませんか？



材料	5人分 g(中学年)※1	目安量※1
【はちみつレモン】		
食パン	5枚	
レモン果汁	5	小さじ1
マーガリン	30	大さじ2・1/2
はちみつ	30	大さじ1・1/2
グラニュー糖	10	大さじ1
【きな粉】		
食パン	5枚	
マーガリン	25	大さじ2
きび糖	8	大さじ1
はちみつ	35	大さじ2弱
きな粉	25	大さじ3
牛乳	少々	
【ガーリック】		
食パン	5枚	
マーガリン	25	大さじ2
オリーブオイル	20	大さじ2弱
にんにく	適量	
パセリ	少々	

※1 大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① カッコ内の材料を、混ぜ合わせる
(マーガリンが固いようなら、少し温める)
- ② オーブンやトースターで焼く
(焼き色をつけすぎないほうが、ふんわりおいしく仕上がります)

