

# ごまラスク



## 材料(幼児4人分)

- ・食パン…4枚
- ・バター…20g
- ・すりごま…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2

## 作り方

- ① バターをレンジで溶かす。
- ② 溶かしたバターの中に、すりごまと砂糖を入れて混ぜる。
- ③ すりごまと砂糖を混ぜたものを、食パンにぬる。
- ④ ぬった食パンを、少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 焼いたパンを6等分に切ったら完成。

## POINT!

- ◇ サクサクして甘く、ごまの風味もあり、お腹もふくれて、朝食にもおすすめです！
- ◇ エネルギーをしっかり摂ることができます。
- ◇ 牛乳や果物・野菜などとの組み合わせがおすすめです。

## 栄養価(幼児1人分)…1枚分

エネルギー 290kcal たんぱく質 6.1g カルシウム 130mg 鉄 1.2mg

