

食育だより 5月11日号



料理に挑戦してみよう！

家にいる時間が多いこの時期は、色々な料理に挑戦するチャンスです！

今日は朝ごはんにもおすすめの主食の料理を紹介します。

♪きなこトースト



材料名（2人分）

- ・食パン 2枚（6枚切り）
- ・小麦粉 小さじ1
- ・きなこ 10g
- ・牛乳 60ml
- ・さとう 大さじ1
- ・バター 大さじ1/2

作り方

- ① きなこ、さとう、小麦粉、牛乳をよく混ぜる。
- ② 食パンを①の液によく漬け込む。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の両面を焼く。

♪セサミトースト



材料名（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・さとう 大さじ2
- ・バター 15g
- ・ごま 大さじ1

作り方

- ① バターと砂糖を、よく混ぜる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ ②の上にごまを振る。
- ④ オーブントースターで焼く。

♪和風ピザトースト



材料名（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・キャベツ 50g
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ツナ 小さじ1（4g）
- ・焼きのり 4枚（8切り）

作り方

- ① キャベツはきざんでおく。
- ② ①と油をきったツナをマヨネーズであえる。
- ③ 食パンに焼きのりをのせ、その上に②を広げる。
- ④ さらにスライスチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く（目安：4～5分）。