



きなこトースト

材料(こども 1 人分)

食パン(10枚切り)	1/2 枚
バター	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
きな粉	大さじ 2

作り方

- ① バターは室温に戻し、砂糖・きな粉と練り合わせる。
- ② 食パンに①をぬり、170度のオーブン(または、オーブントースター)で5分ほど焼く。

ひじきトースト



材料(こども 1 人分)

食パン(10枚切り)	1/2 枚
干しひじき	1g
しょうゆ	小さじ 1/2
白すりごま	小さじ 1/4
マヨネーズ	小さじ 1.5
ピザ用チーズ	15g

作り方

- ① 干しひじきは水に浸けてもどしておく。
- ② ①にしょうゆとさとうを加えて甘辛く煮て、あら熱を取る。
- ③ 食パンにマヨネーズをうすくのばす。
- ④ ③に②のひじき、ピザ用チーズ、すりゴマの順にのせる。
- ⑤ 175度のオーブン(またはオーブントースター)で5~7分程度焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。



しらすトースト

材料(こども 1 人分)

食パン(10枚切り)	1/2 枚
しらす干し	25g
マヨネーズ	15g

作り方

- ① しらすとマヨネーズを混ぜ合わせる
- ② 食パンに①を全体に塗る。
- ③ トースターで5分程焼いたら出来上がり。

トマトジャムサンド



材料(こども 1 人分)

食パン(10枚切り)	1/4 枚を 2 枚
トマト	1/6 個
グラニュー糖	6g

作り方

- ① トマトは1/6に切る。
- ② 鍋に①・グラニュー糖を入れ、つぶしながら煮詰める。
- ③ ②を冷ます。
- ④ 食パンに③を塗ってサンドしたら出来上がり!