

ごまトースト (1人分の目安…96g, 265kcal, 塩分1.1g)

食品名	1人分(g)	4人分(g)	目安量	処理方法	作り方
食パン	1枚	4枚	4枚		①マーガリン、きび糖、ごまをよく混ぜる。 ②パンに①を塗り、焼く。
マーガリン(乳不使用)	8	32	大さじ2と2/3		
いりごま(白)	2	8	大さじ4/5		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>ゴマの香りがとても良いです。普通のマーガリンやバターを使うと風味が違って楽しめると思います。三角や4つ切にして、おやつにしても良いでしょう。</p> </div> 
いりごま(黒)	2	8	大さじ4/5		
きび糖	6	24	大さじ2と2/3		

※1人分は4年生の量です。