スイートポテトースト（１人分の目安…１００g, 195kcal, 塩分0.9g）

食品名	1人分(g)	4人分(g)	目安量	処理方法	作り方
食パン(6枚切)	70	280	4枚		①さつま芋～豆乳を混ぜ、均一にする。(温めるとよい。)
さつま芋ペースト	22	88			②①にいりごまを混ぜ込む。(固ければ豆乳または水を足す。)
マーガリン(乳不使用)	2	8	大さじ2/3		③食パンの表面に②を塗る。
きび糖	3	12	大さじ1と1/3		④③をオーブンで、表面に焦げ目がつくまで焼く。
豆乳	6	24	大さじ1と2/3		
いりごま(黒)	1	4	小さじ1強		
					※1人分は4年生の量です。

乳・卵アレルギーに配慮したメニューだよ。食パンも、乳・卵抜きを選べば完璧だね😊さつま芋ペーストがなければ、さつま芋を茹でてつぶしたものを使用してもよいです★マーガリンと豆乳を、バターと牛乳に替えても良いです。