

きな粉トースト



1 人分の栄養価

エネルギー	211kcal	カルシウム	22mg
たんぱく質	6.4 g	食塩相当量	0.8 g
脂質	6.6 g		

一口メモ

焼かずにそのまま食べてもおいしいです。

材料（1 人分）

作り方

品名	量	下準備	
食パン 6 枚切り	1 枚		① 室温に戻したマーガリン、きな粉、砂糖をよく混ぜ合わせる。
マーガリン	小さじ 1		② 食パンに①を塗り、トースターでさっと焼き、切り分ける。
きな粉	小さじ 1		
砂糖	小さじ 1		