

アーモンドトースト

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
食パン	1枚	4枚
粉末アーモンド	3	12g
ソフトマーガリン	7	28g
砂糖	3	12g
スライスアーモンド	3	12g

<作り方>

- ① 粉末アーモンド、ソフトマーガリン、砂糖を混ぜる。
- ② 食パンに①をぬり、スライスアーモンドを散らす。
- ③ オーブンで軽くこげ目がつく程度に焼く。

1人当たり栄養価：1枚* - 350kcal たんぱく質 9.5g 塩分 1.2g

<一口メモ>

- * アーモンドのかわりに粉末ピーナッツや、すりごまを使ってもおいしくできます。

