

はちみつきなこトースト

2018/10/20



材 料 (1人分)

食パン	60g	
A {	無塩バター	6g
	きな粉	6g
	砂糖	6g
	はちみつ	10g
アーモンドスライス	5g	

※アーモンドスライスはお好みで他のナッツに代替しても可

【はちみつきなこペースト
作りやすい分量】4人分

A {	無塩バター	24g
	きな粉	24g
	砂糖	24g
	はちみつ	40g

★手軽に鉄分チャージ！

きな粉には食物繊維、大豆イソフラボン、鉄分が豊富に含まれ、貧血予防や骨粗しょう症予防に役立ちます。

トッピングのナッツでさらに鉄分UP！
材料を混ぜ合わせて塗るだけでできる、
手軽に鉄分補給できるメニューです。

作 り 方

【下ごしらえ】

①耐熱容器に「A」を入れ、電子レンジで10～20秒加熱し、混ぜ合わせペースト状にする。

※電子レンジにかける時間は、分量や電子レンジの種類により調整してください。
(目安は、500wで分量100gにつき20秒くらい)

②アーモンドスライスは、厚手のビニール袋に入れて、粗く砕く。

③オーブンは180℃に予熱する。

【調理】

④食パンに①を均一に塗って②を散らし、オーブンに入れ、うっすら焼き目がつく程度に3～4分焼く。

※オーブンの性能により、焼き時間・温度は調整して下さい。

【盛付】

⑤器に④を食べやすい大きさに切って盛る。

※焼いてすぐに切るとペーストがはがれるので、少し休ませてから切ってください。