

谷原小学校給食レシピ

セサミトースト

～セサミシュガーをのせたトーストです。ごまの栄養がたっぷり！



材料(4人分)

食 ^{しよく} パン(6枚 ^{まい} 切り)	4 ^{まい} 枚
バター	32g
グラニュー ^{とう} 糖	18g(大さじ1と1/2)
すりごま	7g(大さじ1)
ねりごま	12g(大さじ2/3)

作り方

※バターは室温に^{しつおん}戻し、やわらかくしておく。

【1】バター～ねりごままでをよく^ま混ぜ^あ合わせる。

【2】1をまんべんなく食^{しよく}パンにぬり、
トースターで、こんがりするまで焼く。

※ねりごまなしで、すべてすりごまでもOKです。甘^{あま}さは^{この}お好^{この}みで^{ちようせい}調整してください★