

ハニーナッツトースト



材料・下準備(1人分)

イングリッシュマフィン …… 1個
ミックスナッツ(食塩無添加) … 20g
: 好みの大きさに砕く
はちみつ …… 小さじ2

Point

ミックスナッツの
大きさをおお程度
残しておくと、
噛みごたえがあります。

作り方

- ① イングリッシュマフィンを2つに開き、ミックスナッツをのせて、はちみつをかける。
- ② トースターでこんがりと焼く。

ビニール袋にミックスナッツを入れて、
すりこぎでたたくと簡単に砕けます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
286kcal	6.9g	2.1g	0.6g

