



セサミトースト



材料・下準備(子ども2人分)

- イングリッシュマフィン …………… 1個
- バター …………… 5g
- 砂糖 …………… 小さじ1
- すりごま …………… 小さじ2

Point

忙しい朝に、おやつに、
包丁を使わず作れる
簡単レシピです。

作り方

- ① 常温に戻したバター・砂糖・すりごまを混ぜる。
- ② イングリッシュマフィンを2つに開き、
①を塗り、トースターで3分程度焼く。

いりごまをすって作ると
ごまの良い香りがしてきます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
91kcal	2.3g	3.7g	12.0g	0.3g