

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

きな粉はちみつトースト



きな粉をはちみつでペースト状に♪

【材料 1人分】

- ・食パン 6枚切 1枚 (A)
- ・きな粉 5g (大さじ1弱)
- ・白ごま 1.5g (小さじ1/2)
- ・はちみつ 12g (大さじ1/2)
- ・水 適宜

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせて、ペースト状にする。はちみつを入れた状態で固めであれば、水を入れて調整する。
- ② ①を食パンに塗って、トースターで焼く。

【ワンポイントアドバイス】

“きな粉”とはちみつで朝の定番に。
バターなどを加えてもおいしいです。



エネルギー： 217kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：南都留食育推進研究会)