



主食

きなこチーズトースト

～きなこチーズでたんぱく質アップ～



一人分の栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 13.1g 食塩相当量 1.3g

材料(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚
バター(またはマーガリン)	5g
きなこ	大さじ1と1/3 (10g)
スライスチーズ	1枚

お好みで

はちみつ 適宜

作り方

【1】パンにバターをぬり、きなこをふり、スライスチーズをのせて焼く。

※飲み物を添えてむせないように食べましょう。

アレンジ

・きなこを納豆にかえてもおいしいですね。

ポイント

- ・きなこにチーズをのせることでむせにくくなります。
- ・パンにバター(またはマーガリン)を塗ることで、きなこがなじみやすくなります。