

給食レシピ グレード1☆☆☆



朝ごはんにも！ハニートースト



【材料  (食パン1枚分)】

- ・食パン 1枚
- ・バター 小さじ2 … 常温に戻しておく
- ・はちみつ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

【作り方 】

- ① バター・はちみつ・砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、トースターで軽く焼き目がつくまで焼く。

材料は4つ！



①よく混ぜよう





②全体に塗る




とっても簡単！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント  】

- ・中学校の食パンは、厚みがあるため、最後までおいしく食べられるよう、ハニーペーストをたっぷり使用しています。使用する食パンの種類に合わせて、分量は調整してください。
- ・バター：小さじ1、はちみつ：大さじ1/2、レモン汁：小さじ1/3、を合わせると、ハニーレモントーストになります。レモン汁の酸味が加わり、暑い季節でも食べやすいトーストです。

【ひとことメモ 】

給食で人気のあるトーストです。部活動のある通常時程の日には、ボリュームに欠けてしまうため、試験の日の給食としてよく登場します。はちみつの甘さが、勉強で疲れた脳によく効きます。主な食材はパンだけなので、主菜や副菜にはシチューやサラダを組み合わせ、栄養バランスをとりましょう。簡単に作れるので、朝食にもおすすめです。

5月から始めた給食レシピの紹介ですが、このレシピをもって、一区切りとさせていただきます。ご覧いただき、ありがとうございました。来週から学校が、再来週から給食が再開する予定です。元気な姿でみなさんと会えることを、楽しみにしています。