

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

## 【 レモンバタートースト 】 ・ 【 じゃこのりトースト 】

### ＜材料 食パン 3～4 枚分＞

食パン	3～4 枚
バター	20g
さとう	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1

### ＜作り方＞

やわらかくしたバター、さとうを混ぜ合わせ、レモン汁を加えて更に混ぜる。  
食パンにぬって、トースターで焼く。

6 枚切 1 枚の場合 エネルギー195kcal 食塩相当量 0.8g

### ＜材料 食パン 1 枚分＞チーズ

食パン	1 枚
しらす（又はじゃこ）	大さじ 1
きざみのり	適量
（焼きのり 1/4 を手でちぎっても OK.）	
とけるチーズ	15g

### ＜作り方＞

しらす、きざみのり、チーズをパンにのせて、トースターで焼く。

6 枚切 1 枚の場合 エネルギー204kcal 食塩相当量 1.4 g



### ＜コメント＞

子どもたちからのリクエストが多く、学校の試食会では、保護者から食べてみたいという声が多いレシピです。朝食やおやつにおすすめです。ほかほかマンでほっこりと、お子さんと一緒に作れるので、おうちで試してみてくださいね。

焼いているときの、甘酸っぱい香りが食欲をそそる簡単トーストです。

お魚が苦手な子も、じゃこのりトーストはおかわりが止まりません。

### ＜調理のポイント＞

バターは室温に戻しておくか、レンジで 10～20 秒加熱してやわらかくします。

パンの厚さは、お好みで。