

ごまトースト

2人分

〈材料〉

食パン	6枚切り1枚
すりごま（黒）	小さじ1
バター	8g
砂糖	小さじ1

〈作り方〉

- ①バターは常温で柔らかくしておき、砂糖、すりごまを入れてよく混ぜる。
- ②食パンは食べやすい大きさに切り、①を塗り、トースターで焼く。



藤沢市 健康づくり課 母子保健担当