

作ってみよう!  
きゅうしょく  
メニュー♪



# ◎黒ごまハニートースト◎

## ●材料 (1枚分)

食パン	1枚(6枚切・8枚切はお好みで!)
有塩バター	7g
はちみつ	7g
すりごま・黒	6g

※はちみつを砂糖に変えれば黒ごまシュガートースト  
はちみつをメープルシロップに変えてみても・・・  
すりごま黒を白に変えれば白ゴマハニートースト  
アレンジは無限大！！

## ●つくり方

- ①バターを溶かし、はちみつ・すりごまと練っておく。
  - ②食パンに①をのせ、全体にのばす。
  - ③トースターなどで焼く
- ※やわらか目が好みの方は手に水をつけて食パンの裏側に水をつけるとやわらかめに仕上がります。