

セサミトースト(4人分)



材 料 名		分量	調 理 法
マーガリン		20g	① 材料をよく混ぜる。 ② 食パンに①をぬり、焼く。
グラニュー糖		小さじ2	
さとう		大さじ1	
ねりごま(白)		25g	
すりごま(白)		小さじ1/2	
食パン		4枚	
エネルギー		77 Kcal	
脂	肪	6.6 g	
塩	分	0.1 g	