

(様式)

市町村名

厚木市

献立名

きなこトースト



料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、
ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例

パンにきなこバターを塗って焼くだけですが、
揚げパンと同じくらい子どもたちに人気のある
メニューです。
きなこを使うので、鉄分もとれます。きなこをココアパ
ウダーに変えたココアトーストもおいしいです。

栄養価

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシ ウム mg	マグネシ ウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物 繊維 g	食塩 相当 量 g
食パン	75	208	7.0	3.9	27	14	0.5	0.5	0	0.25	0.15	0	1.4	1.0
バター	5	37	0.0	4.1	1	0	0.0	0.0	20	0.00	0.00	0	0.0	0.1
グラニュー糖	4	15	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
きなこ	4	17	1.3	0.9	10	9	0.3	0.1	0	0.02	0.01	0	0.6	0.0
合計		277	8.3	8.9	38	23	0.8	0.6	20	0.27	0.16	0	2.0	1.1

作り方

- ①バターは室温でやわらかくしておき、きなこグラニュー糖をまぜあわせませす。
- ②食パンに①を塗り、オーブンで焼きます。(220℃5分)

調理のポイント

バターは食パンにぬりやすいくらいのかたさにしておきます。溶かしすぎるとパンに塗りにくくなるので注意してください。