

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

ガーリック トースト



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
食パン にんにく マーガリンorバター 乾燥パセリ	4枚 1片 大さじ3 少々	①にんにくは皮をむいてすりおろす。 ②①のにんにくとマーガリンを混ぜる。 ③②を食パンにぬる。 ④乾燥パセリをパンの上にふりかける。 ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼いたらできあがり♪
<p>ポイント！</p> <p>朝食にもおやつにも、おすすめのメニューです。 給食では食パンを使うことが多いですが、フランスパンなど他の種類のパンを使って作るのもよいですね。 生のにんにくの代わりに、ガーリックパウダーを使うと、より手軽に作ることができます。 その場合は、にんにく1片を、ガーリックパウダー小さじ1/2に置きかえて作ってください。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	249 kcal	脂質 10 g
たんぱく質	6 g	食塩相当量 0.9 g