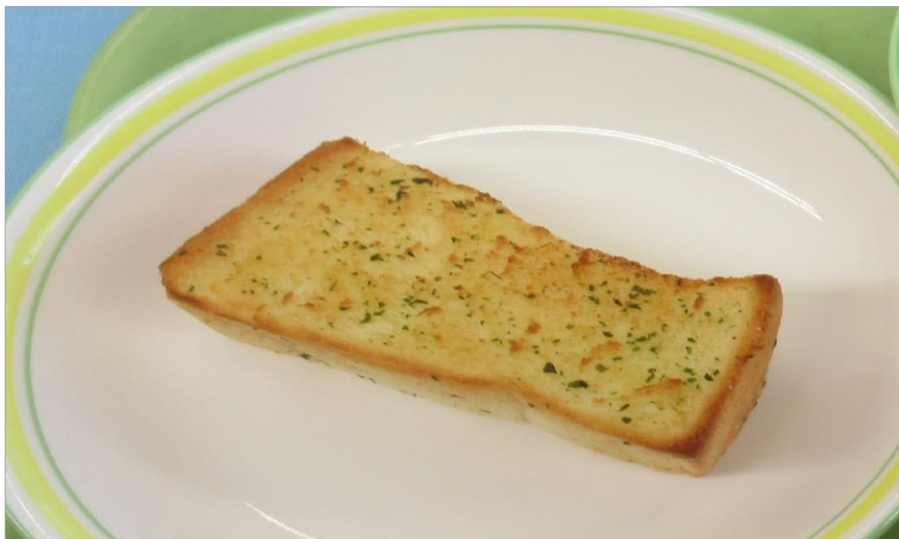


🍴 ガーリックトースト



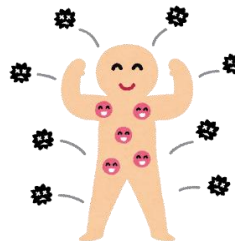
<作り方>

- ① バターを湯煎にかけて溶かす。溶かしたバターにガーリックパウダー、パセリ粉をよく混ぜ合わせて、ガーリックバターを作る。
- ② ガーリックバターを食パンの上に塗る。
- ③ オーブントースターで2～3分ほど、食パンを焼く。
- ④ 食べやすいように半分にカットする。
- ⑤

<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
食パン	1枚	
バター	7	ガーリックバター
ガーリックパウダー (SB)	0.05	↓
パセリ粉	0.02	↓

🧄 にんにくのほたらき 🧄



免疫力アップ



冷え防止



疲労回復

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

<栄養士からのコメント>

給食では、「ガーリックトースト」、「シュガートースト」、「ココアトースト」など、色々なトースト料理が登場します。どのトーストも子ども達からとても人気です。

今回は、香ばしいにんにくの香りが食欲をそそる「ガーリックトースト」のレシピを紹介します。給食では、彩りをよくするために「パセリ粉」を使っていますが、なくても美味しく仕上がります。また、バターの代わりにオリーブ油を使っても大丈夫です。包丁を使わず簡単に作る事ができるので、ぜひご家庭で子ども達と一緒に作っ