

🍴 抹茶ミルクトースト

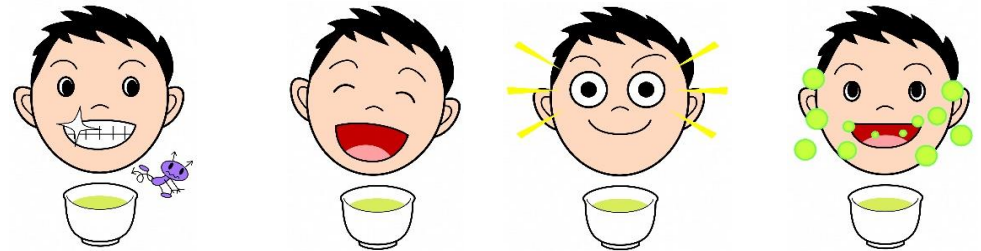


<材 料>

食品名	分量(g)	切り方等
食パン	1枚	
バター	7	常温で柔らかくしておく
練乳(加糖)	4.5	
グラニュー糖	2.5	
抹茶	0.17	

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。

お茶の効果



虫歯の予防 リラックス 目が覚める 口臭の予防

<作り方>

① バター、練乳、グラニュー糖、抹茶をよく混ぜ合わせて、抹茶ミルクを作る。

② 抹茶ミルク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

<栄養士からのコメント>

八十八夜の茶摘みに合わせて登場した新献立の抹茶ミルクトーストです。緑色の見た目とお茶の苦みが少々心配でしたが、練乳を混ぜ合わせているので甘く、子どもたちに大人気でした。爽やかお茶の香りとほのかな苦みを感じる献立です。

抹茶は一度に混ぜるとがダメになります。ふるいで少しずつ加えるか、少量のお湯で練り溶かしてから加えてください。

給食では運搬容器の関係で縦半分にカットしていますが、斜めにカットすると見た目がおしゃれになり、食欲もそそります。