



# だいとう キラキラ大東

レッツ♪

クッキング

## ハニー トースト



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ 食パン……厚切り4枚

### ★ハニートーストベース★

- ・ バター……30g
- ・ グラニュー糖……小さじ4
- ・ はちみつ……小さじ1

### つく かた 【作り方】

- ①バターは、室温でやわらかくしておき、ハニートーストベースの材料をすべて合わせ、食パンにぬる。
- ②フライパンもしくはトースターで、両面をこんがり焼いたら完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：334キロカロリー

たんぱく質：7.6グラム

脂肪：9.8グラム

塩分：1.2グラム