



だいとう キラキラ大東

はちみつ レモン トースト

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ 食パン……厚切り4枚

★はちみつレモンベース★

- ・ バター……20g
- ・ グラニュー糖……小さじ2
- ・ はちみつ……大さじ1半
- ・ レモン果汁……小さじ2

つく かた 【作り方】

- ①バターは、室温でやわらかくしておき、はちみつレモン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：333キロカロリー

たんぱく質：7.6グラム

脂肪：8.6グラム

塩分：1.2グラム