

チーズケーキ風トースト



調理時間

5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

- | | |
|---------|----------|
| ●食パン | 1枚(5枚切り) |
| ●ヨーグルト | 大さじ2 |
| ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●レモン汁 | 小さじ2 |
| ●ピザ用チーズ | 10g |
| ●パセリ | 適量 |

A



<作り方>

- ① 小皿にAを入れてよく混ぜ合わせる
- ② 食パンに①を塗り、ピザ用チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く
- ③ パセリをトッピングして完成



食パンの耳がカリっとするまで焼くと食感がでるよ💡
お好みでジャムをのせても美味しいリン

各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの

