



## レモントースト

<材料・・・おとな4人分>

食パン（6枚切り）・・・・・・4枚  
 バター・・・・・・・・・・30g  
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ3  
 レモン汁・・・・・・・・・・大さじ2/3

<作り方>

- ① バターと砂糖を溶かす。
- ② ①にレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ 食パンに塗り、オーブンまたはトースターで焼く。

### —おとな1人分の栄養価—

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | 229 kcal |
| たんぱく質 | 5.3 g    |
| 脂質    | 8.6 g    |
| 食物繊維  | 2.5 g    |
| 塩分    | 0.8 g    |

レモンの酸味は疲労回復や食欲増進効果があります。食欲がないときや、朝ごはんにおすすめです。保育園でも人気のおやつです。

