

# ●フロリダトースト

## 栄養成分 1人分

エネルギー	315kcal
たんぱく質	8.2g
カルシウム	96mg
食塩相当量	0.9g



## 材料 4人分

食パン(6枚切り)	4枚
バター	30g
グレープフルーツ	1個
カッターチーズ	60g
オリーブ油	大さじ1と1/3(小さじ4)
レモン汁	小さじ1強
セルフィーユ(あれば)	少々

## 作り方

### 〈下準備〉

カッターチーズを作ります。

- 1 グレープフルーツは皮をむき、袋から果肉を取り出して一口大にほぐします。
- 2 食パンにバターを塗り、①とカッターチーズをのせ、オリーブ油とレモン汁をかけます。
- 3 オーブントースターでパンの耳がほんのり色づくまでトーストします。半分に切って器に盛り、セルフィーユを飾ります。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

このトーストは、材料も作り方もいたってシンプルですが、グレープフルーツのジューシー感とカッターチーズのコク、トーストの風味が一つになって、それは新鮮なおいしさです。さわやかな酸味で、朝や食欲のない時も食べやすく、ビタミンCやカルシウムが摂れるのもうれしい点です。グレープフルーツやカッターチーズをパンにのせるのは、子どもに手伝ってもらいましょう。カッターチーズを牛乳から作るのも、実験のようでおもしろいので、ぜひ作ってみてください。