

● 簡単塩バニラトースト

栄養成分 1人分

エネルギー	243kcal
たんぱく質	5.6g
カルシウム	17mg
食塩相当量	1.0g



材料 4人分

食パン(6枚切り) 4枚

【バターペースト】

バター 40g

砂糖 10g

バニラエッセンス 少々

塩 少々

作り方

- 1 バターは湯せんにかけてやわらかくし、砂糖とバニラエッセンスを加えて混ぜます。
- 2 食パンに①を等分に塗り、包丁でます目状に切り込みを入れます。
- 3 オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、塩をふります。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

パンにジャムをつける給食が続くと、子どもたちもパンを食べるのがいやになっちゃいますよね。そこで考えたのが、シンプルかつ簡単な塩バニラトースト。じわっとしみ込んだバターペーストからはバニラエッセンスの香りがふわっと広がり、さらに最後に塩をふることで、甘さとしょっぱさの心地よいコントラストが楽しめる、スイーツのようなパンに仕上がります。パンに切り込みを入れることにはちぎりやすくする意味もあり、給食でも一枚一枚切り込みを入れて出しています。