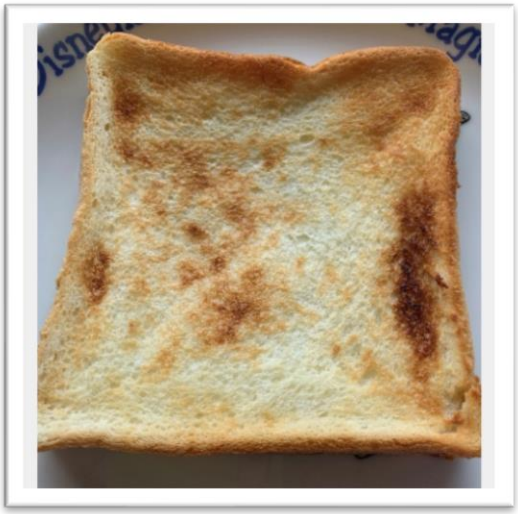
カルシウム強化レシピ

ミルクトースト



材料（１人分）

食パン（６枚切り）	１枚
バター	５ｇ
砂糖	大さじ１
牛乳	５０ｇ

作り方

①、バターを電子レンジで３０秒程度加熱する。

②、砂糖を加える。

③、牛乳を加えて混ぜる。

④、食パンに③を染み込ませ、
トースターで焦げ目がつくまで焼く。

ワンポイントアドバイス

・④お皿やバットなどに薄く広げ、パンの両面につけるとすぐに染み込みます。
・ふわふわもちもちで甘く、おやつにぴったりです。さらに牛乳も飲むと、カルシウム不足を解消できます。