

おいしく作って 楽しく食べて 栄養士さんの健康レシピ



ご家庭で
お試しください♪



サクサク!メロンパン風トースト

日本人が初めて西洋風のパンを知ったのは1543年。種子島に漂着したポルトガル人によって、鉄砲とともにもたらされたそうです。パンは英語で「ブレッド」ですが、日本でおなじみのパンという言葉はポルトガル語の「パオン」からきたもので、第二次世界大戦後、学校給食用にパンが生産されるようになり、需要が広がっていったそうです。ちなみに食パンとは「主食用パン」または「本食のパン」の略語です。西洋料理の「もと」となる食べ物のパンという意味だそうです。

(レシピ提供…笠懸第1保育園栄養士)

■材料 (約2人前) (1人分 約270キロカロリー)

食パン (8枚切り) ……………	2枚
バター ……………	25g
砂糖 ……………	大さじ1杯
薄力粉 ……………	大さじ2杯

■作り方

- ①バターを、湯煎にかけて溶かす。
- ②溶かしたバターに砂糖と薄力粉を入れて混ぜる。
- ③食パンに②を塗り、箸でメロンパンのように格子状の模様をつける。
- ④表面に焼き色がつく程度にトースターで焼いて出来上がり。

※栄養士さんの健康レシピは、2月号で終了となります。ご愛読いただきありがとうございました。

我が家の アイドル

写真募集

3歳未満(受付時点)のお子さんの写真を募集しています。お子さんの笑顔を広報紙面に掲載してみませんか。お子さんの氏名(ふりがな)、年齢(〇歳〇カ月)、コメント(40字以内)、保護者氏名、住所、電話番号を明記し、お子さんの写真を添えて地域創生課(笠懸庁舎)へ。



さとう りよ
佐藤 莉陽
(6カ月)



あっという間に6カ月!おめでとう!離乳食もいっぱい食べて元気に大きくなってね☆

ますじま なつ
増島 凪都
(1歳2カ月)



トミカと絵本がお気に入り♡とにかく自由ななつくん、元気にすすく大きくなってね!

あらい じん
新井 仁
(1歳4カ月)



ダンスが得意でいつもリノリなじん君!たくさん食べて大きくなってね。