

## 材 料 (食パン1枚分)

食パン(6枚切) ..... 1枚  
バター(有塩) ..... 10g  
きび糖 ..... 大さじ3  
きな粉 ..... 適量

天下蜜 ..... 適量

(八丁味噌だれと黒蜜の  
割合はお好みで)

## 作り方

1. 食パンを4等分に切る。
2. フライパンにバターを入れて溶かす(弱火～中火)。バターが溶けたら食パンを入れ、両面にバターを絡める。
3. バターが少なくなったら火を止め、一度食パンを取り出す。
4. きび糖を加え火にかけ、溶けたら3の食パンを入れ、両面をカリっとするまで焼く。
5. 器に盛り、きな粉と天下蜜をお好みの量かける。

※「クイニーアマン」というのは、パリパリの砂糖がコーティングされているパンのことです。

## 栄養価

(写真の  
分量)

エネルギー ▶	349kcal	食物繊維総量 ▶	3.2g
たんぱく質 ▶	5.7g	カルシウム ▶	31mg
脂 質 ▶	10.5g	鉄 ▶	0.7mg
炭水化物 ▶	56.8g	食塩相当量 ▶	1.0g

調理時間  
の目安  
約20分

# クイニーアマン風 トースト

カリカリの  
食パンを  
きな粉と  
天下蜜で!

家庭でも簡単に  
作れる食パンを使用。  
きな粉と天下蜜をかけて  
美味に仕上げました

