おすすめごはん「オレンジトースト」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】  □【おなかのましスイッチ】、  □【のましスイッチ】 | ☑１０ぐらいでできるもの  ☑いがない  □のになる  ☑どもがでつくれる  □でバランスがよい |
| ■レシピ 「オレンジトースト」 |
| ■できあがりの |
| ■、（４）  ・  ・  ・　　　　　 さじ３～４  ・オレンジ100％ジュース  　　　　　　　　 100～150㏄  ・バター |
| ■つくり  ①、オレンジジュース、をよくぜわせたにパンをひたす。  ②してひたす。  ③フライパンにバターをかして、②のパンをく。  ④にりける。 | |
| ■ひとこと  ・のフレンチトーストのを、オレンジジュースにえたものです。があり、さっぱりとしたになります。  ・のフレンチトースト（）にインスタントのコーヒーをぜると、ちょっぴりけのフレンチトーストになります。  ・おみでやはちみつをかけてもおいしいです。 | |

４