

# アーモンドトースト

## 材料（1枚分）

- ・厚切り食パン 1枚
- ・粉末アーモンド 3g
- ・スライスアーモンド 4g
- ・バター 5g
- ・砂糖 3g
- ・水 3g



## 作り方

- ①小鍋に、粉末アーモンド、スライスアーモンドの半分、バター、砂糖、水を入れて、煮立てます。
- ②食パンに、①を塗り、残りのスライスアーモンドをのせ、ヘラ等で押します。
- ③オーブンで焼いてできあがりです。  
(オーブントースターで焼いてもOKです。)

## 栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム
290kcal	8.3g	11.2g	39.4g	376mg	128mg