



栄養満点

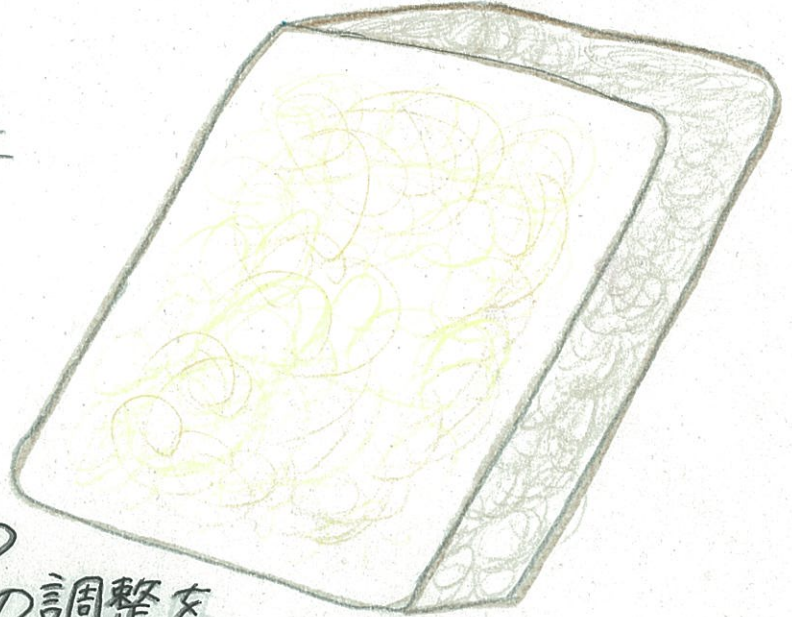
きなこパン



<材料>

- ・食パン
- ・きなこ
- ・砂糖
- ・牛乳

好きな量



<作り方>

① きなこ、砂糖を好みの量をお皿に入れる。甘さの調整をお好みで♪

② ①に牛乳を入れペースト状にする。

③ ②を食パンにぬり、トースターで焼く。

できあがり

* きなこには

イソフラボン、オリゴ糖

食物繊維、大豆タンパク質

が含まれていて健康効果抜群😊