

4-スケーキ風

ヨーグルトトースト



ご家庭に
レモンジャムがなければ
何のジャムでも
美味しくできます！

材料 【1人分】

食パン（6枚切）	1枚
プレーンヨーグルト	大スプーン2杯
レモンジャム	ティースプーン2杯

作り方

- ①食パンにジャムを塗り、ヨーグルトをのせる。
- ②1000W、2分でトーストし、食パンの周りに焦げ目がついたらできあがり！



忙しい朝にも
カルシウムをおいしく
摂取しましょう！