



保育園の給食レシピ アレンジパンレシピ



- ・ラスク
- ・チーズパフ
- ・じゃこパン



ラスク

材料（大人2人分・子ども2人分）

食パン8枚切り 3枚

A { マーガリン 大さじ2
グラニュー糖 大さじ3



《作り方》

- ① Aを混ぜ合わせ、食パンに塗る。
- ② オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



- ・ラスクの材料Aの中に、白すりごま（小さじ2）を入れるとセサミトーストが作れます。
- ・ラスクの材料Aの中に、きな粉（大さじ1）を入れるときなこラスクが作れます。
- ・グラニュー糖の代わりに、上白糖を使ってもよいです。

チーズパフ

材料（大人2人分・子ども2人分）

食パン8枚切り 3枚

A { 玉ねぎ（みじん切り） 1/8個
マヨネーズ 大さじ3
粉チーズ 大さじ2
パセリ（みじん切り） 少々（なくてもOK）

《作り方》

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



食パン以外にフランスパンなどでも作ることができます。フランスパンなどの歯ごたえのあるパンは、よくかむ習慣を身につけるのに役立ちます。

じゃこパン

材料（大人2人分・子ども2人分）

食パン8枚切り 3枚

A { マヨネーズ 大さじ3
ちりめんじゃこ 大さじ3
粉チーズ 大さじ1
パセリ（みじん切り） 少々（なくてもOK）

《作り方》

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



親子で
楽しく作れます。

