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