

## 朝ごはんにも♪ バナナチーズトースト

熟したバナナを使って、  
トーストはいかがでしょうか。  
チーズの塩気と  
バナナの甘味が絶妙！  
簡単に作れるので  
朝ごはんにもぴったりです。



### 【食パン 8枚切り 2枚分】

- ・食パン 8枚切り… 2枚
- ・バナナ… 小 1/2～1本
- ・とろけるチーズ… 2枚
- ・砂糖… 小さじ1 (3g)

★バナナの味がしっかり  
感じたい場合は1本で。

★砂糖はバナナの甘さを  
みて少なめにしても◎

### 【作り方】

- ①子どもの咀嚼状況を見て、食パンの耳をカットする。(食べやすい大きさに等分する場合はここで切っておくと具が崩れず楽です)
- ②バナナを深めの皿などに入れ、フォークの背で潰す。  
大人用は輪切りにしても◎
- ③食パンに②を塗り、その上にとろけるチーズを乗せる。
- ④③の表面に砂糖をまんべんなくかける。
- ⑤トースターで焼き目がつく位まで焼いて完成！