

ガーリックトースト

材料（中学年4人分）

食パン 4枚（厚さはお好みで）

【ガーリックソース】

にんにく 10g（2かけ）
オリーブ油 16g（大さじ1.5）
バター 12g
パセリ 少々
（乾燥パセリでもよい）

作り方

- ①にんにくとパセリをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを加える。
弱火でじっくり炒めて香りを出す。
- ③ほんのり色づいたらバターを加えて溶かし、パセリを加える。
- ④食パンに③を塗る。
- ⑤オーブントースター等で、食パンを焼く。

パンにソースを塗る作業は、低学年のお子さんにもできる作業なので、ぜひ親子でつくってみてください。にんにくは、焦げやすいので、弱火でじっくり炒めましょう。

