

チョコバナナトースト

調理時間 約 10分

1人あたり
カロリー 397
kcal



チョコバナナトースト

●調理時間/約10分 ●カロリー/397kcal(1人あたり)



材料 2人分

食パン(6枚切)	2枚	くるみ	6粒
バナナ	1本		
板チョコレート	1枚		

作り方

- ① 板チョコレートをブロックの目で割る。バナナを輪切りにする。くるみを粗めに砕く。
- ② 食パンに板チョコレートとバナナを交互に並べ、くるみをちらす。
- ③ トースターを予熱する。食パンにアルミホイルをかぶせ、チョコレートが溶けるまで2~4分ほど焼く。
- ④ チョコレートが溶けたらアルミホイルを外し、パンの耳に焼き色がつくまで2~3分ほど焼く。
- ⑤ 器に盛り付ける。



ココが ポイント

手軽に作れて、朝が楽しくなるメニュー★

バナナをイチゴやブルーベリーに代えても美味しく食べられます。