

トースト ジャム添え

	材料(2人分)			
	食パン 5枚切り		2枚	
ブルーベリージャム		大さじ2弱		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	214 kcal	6.6g	3.1g	0.8g



作り方

1. 食パンはオーブントースターで焼く。
お好みのジャムを添える。