☆ココアラスク☆

材料	分量
フランスパン	5枚（厚さ1㎝にカットしたもの）
有塩バター	10g
三温糖	大さじ1
純ココア	小さじ1



《作り方》

1. 有塩バターを常温に戻す。フランスパンを1㎝の厚さに切る。
2. 1の有塩バター、三温糖、純ココアを混ぜる。
3. フランスパンに2を塗り、180℃に予熱しておいたオーブンで5～6分ほど焼く。
   ココアがフツフツとしてきて、パンがこんがり焼けたら完成☆

☆コールスローサラダー☆

材 料	分量
キャベツ	1／8玉
にんじん	1／3本
コーン缶	20g
スキムミルク	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
食塩	少々



《作り方》

1. キャベツ、にんじんを千切りにする。
2. キャベツ、にんじんを電子レンジで加熱して柔らかくする。もしくは茹でる。
3. 野菜を冷ましたら水気を切り、コーン、調味料を全て混ぜる。