

「始めよう食エコ」食エコレシピ

レシピ名	チョコっとシュガーなとろーりトースト
投稿者	TAKAMINE

材料	完熟バナナ 食パン 板チョコ
作り方	① シュガースポットだらけになった柔らかくて生食で食べるには甘すぎる完熟バナナを斜めに薄くスライスする ② 食パンに完熟バナナを重ねないように置く ③ 反対側のパンに板チョコを適量置く ④ トースターに入れてこんがり気味に焼く ⑤ 二枚を合わせて、軽く上からおさえる ⑥ バナナとチョコが馴染んだら斜め半分に切る（バナナの断面がきれいに見えます）
アピールポイント	完熟バナナとチョコを合わせるとジャムのような上品な甘みになります。 焼き方をこんがり気味に焼くと食感も良くなります。 シナモンやアーモンドを入れたり、ホットサンドにしても美味しいです。