



フレンチトースト

<材料・・・おとな4人分>

- A
- 食パン（6枚切）・・・・・・・・4枚
 - 牛乳・・・・・・・・110cc
 - 卵・・・・・・・・2個
 - 砂糖・・・・・・・・大さじ1と1/2
 - バター・・・・・・・・15g

<作り方>

- ① Aを混ぜ合わせ卵液を作る。
- ② 食パンを1/2に切り、①に漬け込む。
- ③ フライパンにバターを溶かし、両面に焼き色がつくまで焼く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	9.2 g
脂質	9.0 g
塩分	0.9 g

子どもも大好きなおやつです。フランスパンで作っても美味しいですよ。バニラエッセンスはお好みでどうぞ！！

