

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

フレンチトースト

〈調理時間〉

20分

〈1人分栄養価〉

エネルギー：401kcal

たんぱく質：15.0g

脂質：16.6g

食塩相当量：1.1g

【材料】(1人分)

- | | |
|-----------|---------|
| ・食パン | 6枚切り1枚 |
| ・卵 | 1個 |
| ・牛乳 | 100ml |
| ・バター | 大さじ 1/2 |
| ・メープルシロップ | 大さじ 1 |

【作り方】

- ①卵を溶き、菜ばしで白身をよく切る。牛乳を加え、混ぜる。
- ②バットに①を流し食パンを浸す。何度か裏返ししながら、10分ほど浸す。
- ③フライパンにバターを溶かし弱火で両面を焼く。(片面5分程度)
- ④皿に盛り、メープルシロップをかける。

【ワンポイント】

- ・トーストをフレンチトーストにすることで、たんぱく質がアップします。また、フルーツやナッツをトッピングすることで、アクセントになり、栄養バランスも整います。
- ・甘いものが苦手な方やカロリーが気になる方は、ハムやお好きな野菜と合わせるのもおすすめです。