プレンチトースト



材料(食パン2枚分)

食パン(8 枚切り) 2枚

卵 2 個牛乳 150~180cc

砂糖 30g(大さじ 2)

バター 適量

つくり方

- ① 食パンを半分に切る。
- ② ボウルに卵を入れ、溶きほぐす。
- ③ ②のボウルに牛乳、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③の卵液に食パンを入れ、軽く押さえて食パンに卵液を しみこませる。
- ⑤ フライパンにバターをひく。④の卵液がしみこんだ食パン をフライパンに乗せて弱火で両面 5 分ずつ焼く。
- ⑥ お皿に盛り付ける。

栄養士よりワンポイント

バターがこげないように注 意しましょう。 お好みでジャムやフルーツ、メープルシロップ等をトッピングしても美味しく召し上がれます。