



# ココアフレンチトースト

## 材料 (1人分)

フランスパン……………2切れ

無調整豆乳……………100ml

純ココア……………2g

乳と卵不使用のレシピです。  
パンは乳が入っていないか確認しましょう。

砂糖……………大さじ1

サラダ油……………小さじ1

栄養価 (バナナとはちみつは除く):

エネルギー235kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 7.0g、炭水化物 35.0g、食塩相当量 0.6g

## 作り方

- ①パンを深さのある皿に入れる。
- ②砂糖とココアと豆乳を混ぜて①に加え、しみこませる。
- ③フライパンにサラダ油をひいて、パンをならべてふたをし、弱火で2分30秒蒸し焼きにする。
- ④裏返して2分蒸し焼きにする。お皿にもりつけて、できあがり。

ココアが  
焦げやすいので  
ときどき確認してね