



プリンでつくるフレンチトースト

材料 (1人分)

フランスパン……………2切れ
牛乳……………90ml

※卵不使用のレシピです。
プリンには卵や食べられない材料が入っていないか確認しましょう。

プリン (卵不使用のもの) ……1/2個
バター……………小さじ1

栄養価 (バナナとはちみつは除く):

エネルギー240kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 8.9g、炭水化物 33.8g、食塩相当量 0.9g

作り方

- ①パンを深さのある皿に入れる。
- ②牛乳 (20ml) を①に加え、しみこませる。
- ③プリン (カラメルソースも使う) を袋に入れてつぶし、残りの牛乳を加えてプリン液にし、②に加えて、しみこませる。
- ④フライパンにバターを入れて弱火でとかし、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。
- ⑤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。