



# 豆乳フレンチトースト

## 材料 (1人分)

フランスパン……………2切れ

無調整豆乳……………100ml

卵……………1個

※ 乳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299kcal、たんぱく質13.6g、脂質11.7g、炭水化物34.3g、食塩相当量0.8g

## つくり方

- ①パンを深さのある皿に入れる。
- ②砂糖と豆乳を混ぜて①に加え、しみこませる。
- ③卵をわりほぐし、②にからませる。
- ④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。