

すぐできる！ ふわとろ フレンチトースト

先にパンに牛乳だけを染み込ませると短時間で染み込むので、10分以内に「ふわとろ」食感のフレンチトーストができあがります♪

材料（1人分）

食パン（5枚切り） ……1枚
砂糖……………大さじ1
牛乳……………100mL
卵……………1個
バター……………小さじ1
はちみつ※ ……小さじ2

※乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは1歳未満の子どもに食べさせないでください。

作り方

- ①食パンは食べやすい大きさに切り、深さのある皿などに入れる。
- ②①に砂糖と牛乳を混ぜて加え、染み込ませたら溶き卵をからめる。
- ③フライパンにバターを入れて弱火で溶かす。②を並べてふたをし、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。
- ⑤器に盛り付ける。好みではちみつ※や粉糖をかけるとスイーツ風に、ベーコンやソーセージなどを添えると食事として楽しめます！



栄養価（フレンチトーストのみの値）：エネルギー 449kcal、たんぱく質 16.6g、脂質 15.7g、炭水化物 60.3g、食塩相当量 1.3g