

にんじん
フレンチトースト

材料（1人分）：

人参25g　　食パン（8枚切り）1枚

卵　1/2個　　牛乳80ml

砂糖小さじ1/2　バター3g

作り方：

①人参はすりおろす。卵は割り、溶きほぐす。

②牛乳を電子レンジ（600W）で30秒温め、バターと砂糖を入れて溶かす。さらに卵と人参を加えて混ぜる。

③食パンを6等分し、②に浸す。

④アルミホイルに薄く油（分量外）をひき、③を並べて、トースターで8分焼く。

栄養価（1人分）：

エネルギー232kcal、たんぱく質8.8g、脂質9.1g、炭水化物27.5g、食塩相当量0.8g