

あっ！というまにフレンチトースト

【材料】 1人分

○食パン6枚切 1枚

○卵 1個

○牛乳 50mL

○砂糖 小さじ1

○バター 小さじ1/2

※お好みで

- ・粉砂糖
- ・シナモンパウダー など

【作り方】

- ① ボールに卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
- ② 食パンを食べやすい大きさに切り、①にひたす。
- ③ オーブン加熱可能な容器にバターを入れ、②の食パンを並べる。ひたした後の残った液は、並べたパンの上からかける。
- ④ オーブントースターで5～7分焼く。(少し焦げ目がつくくらい)



フレンチトーストにすると、卵のたんぱく質や牛乳のカルシウムがとれるので、とても栄養価が高くなります。

フライパンでこんがり焼くのもおいしいですが、オーブントースターでも簡単に作れるのでおすすめです。