

フレンチトースト



材 料（食パン 1 枚分）

食パン 6 枚切り・・・1 枚

牛乳・・・100ml

卵・・・1/2 個

砂糖・・・10g

バター・・・5g

粉糖・・・適量

作 り 方

1. ボウルに牛乳、砂糖と卵、溶かしたバターを入れ、よく混ぜる。
（浸け込み液）
2. 食パンを四等分に切り、浸け込み液に両面浸す。
3. オーブントースターをあたため、片面を約 5 分ずつ焼く。
4. 盛り付けは、お好みでジャム・粉糖・生クリームをつける。

ポ イ ン ト

1. 浸け込み液をこすとなめらかになります。前日に浸け込み液に浸し
一晩冷蔵庫でねかすとおいしいフレンチトーストになります。
2. 生クリームは糖尿病やメタボの方には脂質が多いため、ヨーグルト
を絞るととてもヘルシーなフレンチトーストになります。