

あまーいおやつフレンチトースト🍴

(材料) ※1人分

食パン(厚め) 1枚

牛乳 100ml

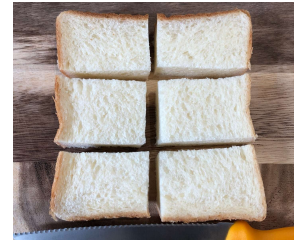
卵 1個

コンデンスミルク 大さじ1 ※砂糖でもO.K.



写真は2人分!

(作り方)



① 食パンが浸る大きさのボールに、卵とコンデンスミルクを入れて混ぜる。

② ①に牛乳を入れて混ぜ、切ったパンを入れる。

③ パンに卵液が浸ったら、フライパンで焼く。

④ 両面に焦げ目がついたら、お皿に盛りつける。



ちなみに…

※焼くときに、バターをひくと香りに高級感がでる!!

※チョコレートや粉チーズをかけて、味変(あじへん)も楽しめる!!



卵や牛乳を使っているので、トーストだけよりも、たんぱく質、鉄、カルシウムなどを多く摂ることができます。オレンジジュースや果物があると、よりバランスよしです◎