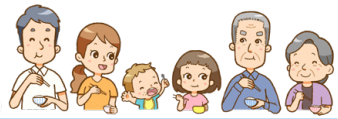
楽しく作ろう！おうちごはん



牛乳を使ったレシピ

フレンチトースト

ふんわりと柔らかな

（材　料）

	食パン（４枚切り）	４枚
	卵	４個
A	牛乳	１と 1/2 カップ
A	グラニュー糖	50ｇ
B	バター	25ｇ
B	サラダ油	大さじ１
	パウダーシュガー	小さじ 1/2
	メープルシロップ	適量
	つけ合わせ	
	＊オレンジ（ひと口大に切る）	適量
	＊グレープフルーツ（ひと口大に切る）	適量

（栄養価／１人あたり）

エネルギー	４３２ kcal
タンパク質	14.4ｇ
脂　質	19.0ｇ
炭水化物	４９.５ｇ
食　塩	1.2ｇ

４人分

（作り方）

① 食パンはミミを切り落とし、１枚を２等分に切る。
② ボウルに卵を割りほぐして（A）を混ぜ合わせる。
③ バットに②を入れて①を並べ入れ、ラップをかけてときどき返しながら冷蔵庫で１時間ほどおく。
④ フライパンに（B）の 1/2 量を弱火で熱し、③の４切れを両面色よく焼く。残りも同様にする。
⑤ 器に④を盛ってパウダーシュガーをふり、オレンジとグレープフルーツをつけ合わせ、メープルシロップを添える。

＜ひと口メモ＞
＊焼くときにバターとサラダ油のかわりに、ココナッツオイルで焼いても。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.