

フレンチトースト



調理時間

7分



*材料は1人分の量です。

<材料>

- | | |
|-------|----------|
| ● 食パン | 1枚(5枚切り) |
| ● 卵 | 1個 |
| ● 牛乳 | 50ml |
| ● 砂糖 | 大さじ1 |
- A



<作り方>

- ① 耐熱容器に A を入れ混ぜ合わせる
- ② 食パンを一口サイズに切り、①に入れて染みこむように混ぜる
- ③ ②にラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱したら完成

ふわふわ食感のフレンチトーストが出来上がり☆
はちみつやメープルシロップをかけてもおいしいリン



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの

つくってみよう! 朝ごはん簡単レシピ④