

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