

フレンチトースト レシピ

エネルギー：207kcal/人

ざいりょう き かつ 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かつ 作り方
しょく まいぎ 食パン 5枚切り	まい 4枚	① バターを溶かす。
バター	6 g	② 溶かしたバターにグラニュー糖を入れて溶かす。
とう グラニュー糖	おお 大さじ1	③ 少し温めた牛乳を入れて、割りほぐした
ぎゅうにゅう 牛乳	5 0 ml	たまごを加えて混ぜる。
たまご	こ 1個	④ 食パンを④の卵液にひたす。
		⑤ 215°Cのオーブンで10分くらい焼く。
		※フライパンにバターをしいて焼いてもOK!



朝ごはんやおやつにもオススメ！
卵液が少ないときは
増やして作ってみてください。

