



だいとう キラキラ大東

フレンチ トースト

子どもたちから、レシピが欲しいとリクエストがあったので、
レシピを作ってみました。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- しよく あつぎ まい
・食パン……厚切り4枚

★フレンチトーストベース★

- ぎゅうにゅう
・牛乳……2カップ
- たまご こ
・卵……6個
- さとう おお
・砂糖……大さじ6
(半量をメープルシロップにしてもおいしい)
- しょうしょう
・バニラエッセンス…少々
- しょうしょう
・バター……少々
- あぶら しょうしょう
・油……少々

つく かた 【作り方】

- ①フレンチトーストベースの材料をすべて合わせ、食パンにひたす。
- ②フライパンにバターと油を入れ、まずは片面をこんがり焼き、裏側にして15分ほどふたをして弱火でじっくり焼いて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：348キロカロリー

たんぱく質：8.1グラム

脂肪：11.6グラム

塩分：1.0グラム