

# フレンチトースト



## メモ

卵液に漬け込まないので、火が通りやすく、簡単につくれるフレンチトーストです。朝ごはんにもおすすめです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
93kcal	3.1kcal	13mg	0.2mg

## レシピ (おやつ)

### フレンチトースト



#### 《材料 子ども 4人分》

- ・食パン（6枚切り） 2枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・牛乳 大きじ1
- ・溶かしバター 小さじ1
- ・卵 1/3個



#### 《作り方》

- ①食パンにフォークで穴をあけておく。
- ②食パン以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③①に、②を塗る。（こぼれないように注意して下さい）
- ④オーブンで4～5分焼く。  
※オーブンによって調整して下さい。