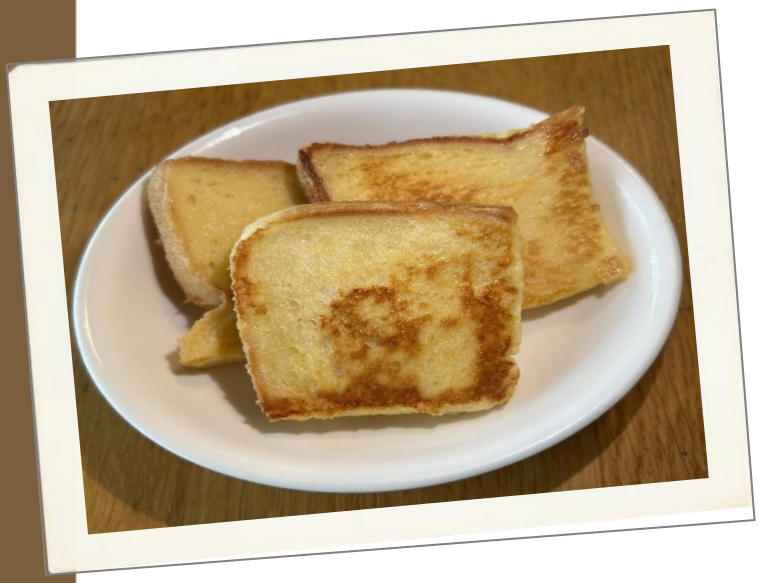
フレンチトースト



材料（幼児4人分）

- 食パン…３枚
- 卵…１個
- 砂糖…大さじ３
- 牛乳…８０cc
- 油…小さじ１
- バター…小さじ２（８ｇ）

作り方

① ボウルに卵・砂糖・牛乳を入れてよく混ぜる。

② ①に4等分にカットした食パンを浸して、両面にしみ込ませる。

③ フライパンを弱火で温めて油をひき、②をフライパンに並べて、弱火で焦げないように蓋をして両面を蒸し焼きにする。

④ 最後にバターで風味を加えて完成。

POINT!

✧ 保育園でこどもたちにとっても人気のあるメニューです。

✧ トッピングで、果物などを添えて一緒に食べてもいいですね。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 161kcal　たんぱく質 4.7ｇ　カルシウム 27㎎　鉄 0.2㎎