

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー



今回の食材は… **いちご**  です！

「地産地消」とは、地域の食材をその地域で消費する（食べる）ことです。地域の農業や伝統的な食文化、豊かな自然環境を守り、継承することにつながります。

いちごのフレンチトースト

材料（2個分）

フランスパン・・・約12cm
いちご・・・適量
卵・・・1個
牛乳・・・50ml
グラニュー糖・・・小さじ2
バター・・・8g
メイプルシロップ・・・お好みで

作り方

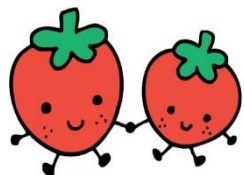


- ① フランスパンは縦半分に切っておく。
- ② いちごは洗ってヘタを取り除き、縦半分に切る。
- ③ ボウルに卵を入れほぐし、牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ④ ③の中に①のフランスパンを浸す。
- ⑤ オーブントースターの天板にクッキングシートをしき、そのうえに④の切り口をうえにしてのせる。
- ⑥ ⑤のうえにグラニュー糖の半分をふり、そのうえにバターを小さく切ったのせる。
- ⑦ ⑥のうえに②をのせ、さらに残りのグラニュー糖をふる。
- ⑧ ⑦をオーブントースターでこんがり色づくまで約7分焼く。

※お好みでメイプルシロップをかけてもおいしいです！

栄養価（1個あたり）

エネルギー	291kcal	たんぱく質	10.3g
脂質	7.6g	食塩相当量	1.2g



いちごは、果物の中でも特にビタミンCを豊富に含みます。生食のほかに、ジャムやケーキなどにしてもおいしく食べれます。甘酸っぱいいちごの味がふんわり広がるフレンチトーストをめしあがれ♪

