

いちごの フレンチトースト



神辺町産
「いちご」使用



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

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
メープルシロップ・・・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 オープ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のをのせ、さらに残りのグラニュー糖をふる。
- ⑧ ⑦をオープントースターでこんがり色づくまで約7分焼く。

※お好みでメープルシロップをかけてもおいしいです！