

豆乳フレンチトースト



1人分の栄養価

エネルギー	326kcal	カルシウム	117mg
たんぱく質	12.8 g	食塩相当量	0.9 g
脂質	12.3 g		

一口メモ

パサパサして食べにくいパンも、フレンチトーストにすると食べやすくなります。牛乳に比べさっぱりした味です。

材料（2人分）

品名	量	下準備
食パン（6枚切）	2枚	半分に切る
卵	1個	
無調整豆乳	200ml	
すりごま	大さじ1	
黒みつ	大さじ1	
バター	適宜	
黒みつ	大さじ1	

作り方

- ① ボールに卵を溶き、豆乳、すりごま、黒みつを加えてよく混ぜる。
- ② ①をバットに流し、食パンを浸す。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の両面をこんがり焼く。
- ④ 焼きあがったらお皿にのせ、上から黒みつをかける。