

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

フレンチ トースト



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
食パン たまご 牛乳 砂糖 バター	4枚 2個 120g 大さじ4 大さじ1	<p>①パンを半分に切る。たまご、牛乳は常温に出しておく。バターを溶かす。</p> <p>②たまごを割り、牛乳、砂糖、溶かしバターを加え、液卵を作る。（砂糖が溶けない場合は耐熱容器に入れ、電子レンジで1分程度温める）</p> <p>③バットまたはお皿に液卵とパンを入れ、浸す。途中パンをひっくり返し両面に液卵を浸す。この間にオーブンを予熱する。</p> <p>④鉄板にクッキングシートを引いて③のパンを並べオーブンで焼く。 200℃ 15分から20分目安</p> <p>⑤パンに焼き色がついたら完成。</p>
<p>ポイント！</p> <p>パンは半分にした方が液卵が染みやすくなります。また、給食で作るフレンチトーストは後からなにもかけずに食べるので、甘めの味にしています。砂糖が多い分焦げやすくなりますので、焼き時間は各家庭で調節してくださいね。</p>		
1人分栄養価		
エネルギー	373 kcal	脂質 10.9 g
たんぱく質	12.3 g	食塩相当量 1.3 g