



中学生向き

フレンチトースト

季節のフルーツを添えて

【材料】	1人分	4人分
食パン（6枚切り）	2枚	8枚
牛乳	100cc	400cc
卵	1個	2個
砂糖	大さじ1	36g
サラダオイル	5g	20g
バター	5g	20g
季節のフルーツ	適宜	

【作り方】

1. ボールに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を入れて混ぜる。
2. 食パンを卵液に浸す。
3. フライパンにサラダオイルとバターを入れ弱火で、こんがりとパンを焼く。
4. 両面が焼けたら皿に盛る。
5. 果物は一口大に切って添える。

ワンポイントアドバイス

- 笛吹市は果物が豊富にあるのでタッパー使ってビタミンCをとりましょう。
- バターのみですると焦げやすいのでサラダオイルといっしょに使いましょう。

