

豆乳きなこトースト 主食



1人当たり
エネルギー：241kcal
塩分：0.7g

【材料 1人分】

- ・食パン6枚切り 1枚
- ・油 小さじ1 (4g)
- A [・豆乳 大さじ4 (60ml)
- ・きなこ 小さじ1 (2g)
- ・砂糖 小さじ1 (3g)

【作り方】

- ① バットにAを入れ混ぜる。
- ② ①に食パンを浸す。
- ③ フライパンに油を熱し、弱火で②を両面焼く。

食べごたえのあるトーストです

忙しい朝や、お子さんと一緒に作れる簡単メニューです。モチモチした食感で食べごたえがあります。

大豆製品である豆乳・きなこには免疫を高めたり、血流をよくする働きのあるサポニンや、肌をきれいにするイソフラボンを多く含みます。