



口内炎や喉の痛みがある方へ

今回はパンを使ったレシピです。しっとりとした口あたりとカスタード味で食べやすく、栄養もたっぷり。甘さに癒されてみませんか。ぜひご賞味ください。

～ フレンチトースト ～

【エネルギー：283kcal 塩分：1.0g】

【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)	1枚
卵	1/2個
牛乳	大さじ4
砂糖	大さじ1/2
バター	小さじ1

【作り方】

- ①食パンの耳は切り落とし、食べやすく切って、バットなど底の平らな容器に入れる。
- ②卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせて①に流し、ときどき上下を返して、液がパンに全部しみこむまでおく。
- ③フライパンを熱してバターを溶かし、②のパンを入れて両面を香ばしく焼く。

【ポイント】

- ・液を流しこむときは端からまわしかけるようにする。
- ・液が足りない場合は牛乳をたして、しっかり全体が浸るようにする。

砂糖やはちみつをかけてもおいしいですよ！