



## フレンチトースト 2 種



### 【オレンジフレンチトースト】

<材料> 4 人分  
 食パン(4 枚切り)……2 枚  
 たまご……1 個  
 オレンジジュース…200ml  
 砂糖……大さじ 2  
 バター……小さじ 1



<作り方> 調理時間 12 分

- ①食パンは斜め 1/2(台形)に切る。
- ②たまごを割りほぐし、ジュース、砂糖を加え混ぜる。
- ③食パンを②の液に浸す。  
(両面にしっかり吸わせるのがおすすめです。)
- ④フライパンを弱火にかけ、バターを溶かし③の食パンを両面じっくり焼く。



給食では、バターを溶かして②の浸し液に加え、天板にシートを敷いてオーブンで焼いています

牛乳を使わない、フレンチトーストです。  
冷蔵庫で冷やしても美味しいですよ！  
おしゃれに粉砂糖をふってもいいですね！

### 【豆乳きな粉トースト】

<材料> 4 人分  
 食パン……4 枚  
 きな粉……大さじ 2 と小さじ 1  
 砂糖……大さじ 2  
 豆乳……120ml  
 サラダ油……小さじ 1



<作り方> 調理時間 10 分

- ①豆乳は 600w の電子レンジで 40 秒程温めて、砂糖ときな粉を混ぜる。
- ②食パンを①の液に両面浸す。
- ③フライパンに油を入れ弱火にかけ、②の食パンを両面焼く。



給食では、天板にシート敷いてオーブンで焼いています。  
 その場合油は使いません。

豆乳で作るフレンチトーストです。  
簡単なので、お子さんと楽しみながら作ってみませんか？