

レン♥チン！ フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン 1枚(8枚切り)
A (卵 1個
牛乳 100cc
砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ① マグカップにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 9等分に切った食パンを、①に入れてフォークで押し、味をしみこませる。
- ③ 液がパンにしみこんだら、ふんわりとラップをかけて2分程レンジで加熱する。

ポイント

忙しい朝やおやつに、オススメです。
マグカップは少し大きめが Good!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
296	13.6	149	1.2	1.2	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

