

フレンチトースト



【材料】 1人分

食パン(6枚切り)	1枚
A (牛乳)	1/2カップ
卵	1個
砂糖	小さじ2
バター(又はサラダ油)	小さじ1

【作り方】

- ①食パンは食べやすく切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を浸す。
- ③フライパンにバター(サラダ油)を熱し、②をやや中火で両面を焼く。

ポイント

牛乳が合わない人は、豆乳に変えるといいですね。豆乳は鉄分が多い食品です

(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)
342	15.7	1.3	175	1.4	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

