



◆ ◆ ◆ ◆ ◆ あいとフレンチトースト風 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

材料

◇材料◇ 2枚分

あいと／食パン 2枚
卵 1個
生クリーム 50ml
砂糖 大さじ1 (9g)

【トッピング】

バター・はちみつ（メープルシロップ）など



レシピ盛り付け例

作り方

1. あいと「食パン」は温めておく。
2. 卵をよく溶き、生クリームと砂糖を加えて混ぜ合わせる。
3. 1.を2.に浸して卵液をしみ込ませる。
4. 電子レンジ（500W）で約1分半、中心が半熟状になるまで加熱する。
5. お好みのトッピングで召し上がりください。

【栄養成分】※2枚分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
415	8.5	28.4	18.7	0.6

※トッピングは含みません。