



フレンチトースト

加熱時間

15 分

1 人分

○ 食パン……1枚

○ 卵……1 個

○ 牛乳(豆乳でも可)……100ml

○ 砂糖……大さじ1

○ メープルシロップ……お好みで

作り方

1. 卵をポリ袋に割り入れよくほぐし、牛乳と砂糖を加えてさらに揉んで混ぜる。
2. パンは手で食べやすい大きさにちぎるか、キッチンバサミで切り、1に入れる。
3. 湯の中に2を入れて中火で 15 分加熱する。

MEMO

焼くフレンチトーストよりもふっくらとしたフワフワ食感に仕上がります。

そのため、パサつく食材(食パン)が食べにくい高齢の方でも食べやすく提供できます。

1 人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
フレンチトースト	293	14.6	11.8	0.9