

食パンで作るフレンチトーストの作り方

材料
(1人分)



食パン1枚
(5枚切)



卵1個



牛乳
80ml



砂糖
小さじ1

作り方



1 ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる。



2 食パンを4等分にして容器に入れ、①の卵液を食パンの表面全体にかかるように流し入れる。



3 フタをして、切替弁を開けて、電子レンジ500wで4分加熱する。



4 器に盛りつけて、できあがり。

電子レンジで作る場合のポイント

●パンの種類によって、卵液の染み込み方は異なります。バゲットのようなハードタイプのパンは両面をかえして卵液を全体につけてください。

●電子レンジの加熱時間はレンジの機種やパンの種類等により多少異なります。表示の時間を目安にさせていただき、出来上がりの具合を確認しながら調整してください。

●食パンは1枚のままでも作れますが、カットしたほうが、卵液をよく吸い込むため、レシピ上ではカットしたものを使用しています。

●卵液を流し入れる際はパンの表面全体にかかるようにしてください。

540
kcal



バナナ フレンチトースト

材 料(1人分)


食パン(5枚切) 1枚
卵 1個
牛乳 80ml
砂糖 小さじ1
バナナ 1本

(仕上げ用)

チョコレートソース 適量
クルミ等のナッツ類 適量

作り方

※バナナは5mm幅に切っておく。

- 1 ボウルに砂糖、牛乳、卵を入れ、よく混ぜる。
- 2 食パンは三角形に4等分して容器に入れ、①の卵液を流し入れ、バナナをのせる。
- 3 フタをして、切替弁を開けて、電子レンジ500wで4分加熱する。
- 4 器に盛り、チョコレートソースと砕いたクルミをかける。