

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。

フレンチトーストカナッペ

材 料(1人分)

食パン(5枚切) 1枚
卵 1個
牛乳 80ml
クリームチーズ 適量
スモークサーモン 2枚
ミニトマト 1個
ディル 適量

(飾り用)

キウイ 適量
オリーブ油(お好みで) 適量

作り方

※ミニトマトはヘタを取り除き、縦に4等分に切っておく。

- 1 ボウルに牛乳、卵を入れ、よく混ぜる。
- 2 食パンは4等分して容器に入れ、①の卵液を流し入れる。
- 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 フレンチトースト1切れにクリームチーズを適量、スモークサーモンとミニトマトを1/4のせる。器に盛ってディルのをせ、まわりにキウイを飾ってお好みでオリーブ油をかける。

227
kcal

