

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してください、出来上がり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。

フレンチトーストの クロックムッシュ

作り方

- 1 ボウルに牛乳、卵を入れ、よく混ぜる。
- 2 容器に食パン1枚を入れ、ハム、スライスチーズをのせ、残りの食パンを重ね、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 ③を取り出し、2等分に切る。器に盛り、つけ合わせの野菜を添える。

材 料(1人分)

食パン(10枚切) 2枚

卵 1個

牛乳 80ml

ハム 2枚

スライスチーズ(溶けるタイプ) 1枚

(つけ合わせ野菜)

レタス・紫オニオン 適量



472
kcal

