

フレンチ・トースト

材料（6人分）

食パン（6枚切り）3枚、卵2個

スキムミルク 30g、水 60cc

三温糖（砂糖）24g、マーガリン 12g

- (1)ボールに、卵・スキムミルク・水・三温糖を入れてかきまぜる
- (2)4等分した食パンを、①につけこむ。（牛乳を使用する場合 100cc）
- (3)暖めたフライパン（ホットプレート）に、マーガリンをのせて(2)の食パンを焼く。



栄養士からのコメント

フランスパンでもおいしく食べられます。

野菜・果物などを、プラスすると朝食にも、変身します。