

# おすすめ朝ごはん



【料理名】 フレンチトースト			
食品名	1枚分	切り方	作り方
食パン(4枚切り)	1枚	縦割り	① 食パンを縦割りに切る。 ② Aの材料をよく混ぜて卵液を作る。 ③ パンを②の卵液にひたし、よくしみ込ませる。 ④ フライパンを弱火で熱してバターを溶かし、③のパンを並べ、蓋をして蒸し焼きにする。 ⑤ 焼き目がついたら、裏返してさらに蒸し焼きにする。 ⑥ 両面に焼き目がついたらできあがり。
バター	適量		
たまご	1個		
牛乳	70ml		
さとう	大さじ1		
レモンカード	大さじ2		

