

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		
A {	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	

