

手間いらず

フレンチトースト



材料(1人分)

食パン	1枚 (6枚切り)
鶏卵	1個
牛乳	30ml
砂糖	5g (大さじ1/2)
ほうれんそう (冷凍)	10g
バター	10g

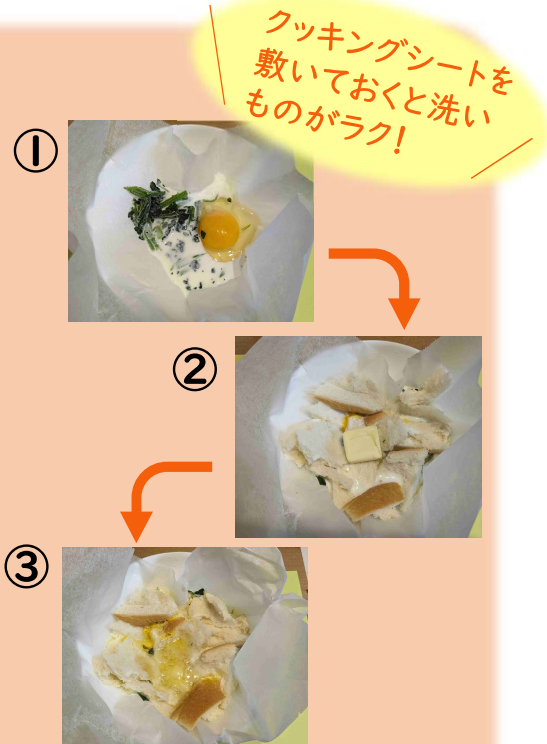


エネルギー332kcal たんぱく質13.0g

【作り方】

- ①器にクッキングシートをひき、鶏卵、牛乳、砂糖、ほうれんそうを加えて混ぜる
- ②食パンをちぎってのせて、中央にバターをのせる
- ③ふんわりとラップをして、レンジで3分程度加熱する
(オーブントースターで作る場合は、耐熱容器に入れて10分程度焼く)

※レンジは500W・600Wの目安時間です



朝ごはんには野菜を使うときは、
冷凍やカット野菜が便利です



加熱時間短めで
トロトロ卵にすると
また違った味わいです