

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 フレンチトースト

2 材料 (1 人分)

・ 食パン	1 枚
・ 牛乳	30 cc
・ 卵	12 g
・ マーガリン	4 g
・ 砂糖	4 g
・ グラニュー糖	3 g



3 作り方

- ① 卵を溶き、牛乳と砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ② 食パンの片面に①の卵液をつけて、グラニュー糖をふる。
- ③ オーブントースターのプレートにマーガリンを塗る。
- ④ 卵液をつけた方を上にしてプレートにのせて4～5分焼く。
焦げやすいので注意する。

4 おすすめのポイント

甘くて温かいフレンチトーストは、子どもたちに好評です。
フライパンを使わずにオーブントースターで作れるので、忙しい朝には
うれしいですね。

(山陽小野田市 小学校)