

ココアフレンチトースト

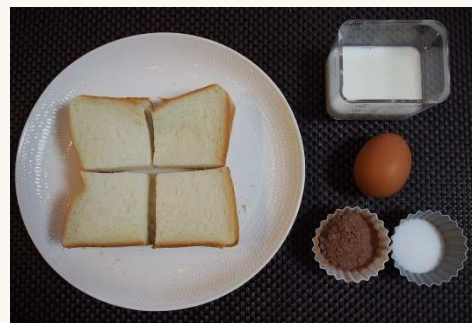


材料【2人分】

食パン（6枚切り）	2枚
卵	1個
牛乳	80ml
〔ミルクココア	大さじ1と1/2
お湯	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油またはバター	小さじ1

作り方

1. 食パンを4等分に切る。
2. ミルクココアをお湯で溶く。
3. 卵を割りほぐし、牛乳とミルクココアを加えてよく混ぜ合わせる。
4. 3に食パンを入れて、たまに返しながらか水分がなくなるまで浸す。
5. フライパンにサラダ油またはバターを入れて弱火にかけ、食パンを入れて片面を5分程度焼く。ひっくり返して、とらに5分程度焼く。



- * 焦げやすいので注意する。
- * 200℃のオーブンで15分程度焼いてもよい。



栄養成分（1人あたり）



259
キロカロリー



10.3	グラム たんぱく質
82	ミリグラム カルシウム
1.0	グラム 食塩相当量

メモ

- * いつものフレンチトーストにミルクココアを加えるだけで、雰囲気違ったフレンチトーストが味わえます。
- * 給食では、食パンの片面のみ卵液を付け、グラニュー糖をまぶしてオーブンで焼いています。グラニュー糖がカリカリした食感を出してくれます。