



きなこフレンチトースト



<材料> 食パン(8枚切り)1枚分

- ・食パン・・・1枚
- ・牛乳・・・100ml
- ・きなこ・・・大さじ2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・バター・・・適量

<作り方>

下準備：きなこは砂糖と混ぜる (☆)

食パンは4等分に切る (◇)

- ① 牛乳に☆を入れよく混ぜる
- ② ①に◇を浸す
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ
まんべんなく広げる
- ④ ③に②を入れ両面を焼く

フレンチトーストには卵が不可欠！ですが、卵を使用せず
美味しいフレンチトーストが作れるレシピです。

保育所では、10枚切りの食パンで提供していますが、
ご家庭ではお好みの厚さの食パンをご使用ください。
※牛乳などの量も必要に応じて調整してください。

きなこは、日頃摂取しにくいと言われる「大豆製品」の
1つですが、子どもたちも大好きなので取り入れやすく
オススメです。



給食より