

# クラコットでフレンチトースト



食材名	重量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相 当量(g)
でんぷんクラコット	8枚	200	0.16	8	32	0
卵	50	76	6.2	65	90	0
牛乳	80	54	2.6	120	74	0.1
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
砂糖	10	38	0	Tr	Tr	0
はちみつ	5	15	Tr	1	Tr	0
合計		475	8.96	194	196	0.3
1枚当たり		59	1.12	25	25	0.03

## 【作り方】

平らな皿に牛乳、卵、砂糖を入れてよく混ぜる

にクラコットを浸して1時間以上おく（途中1~2回ひっくり返して染み込ませる）

フライパンに油をひき、温まったら を弱火で焼く

焦げ目がついたら皿に移し、はちみつをかける



黒蜜、バター、アイスクリームなどと一緒に食べても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20241029」

