

フレンチトースト

食材名	使用量(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)
でんぷんパンミックス (焼きあがったもの)	1/5枚 (約100 g)	260	0.38	26	30	0.48
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
牛乳	30	20	1	45	28	Tr
砂糖	8	31	0	Tr	Tr	0
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0
粉砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
合計		383	3.88	98	95	0.58

【 作り方 】

卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせ、卵液を作る。

パンによく染み込ませる。

フライパンにバターをひいてパンを焼き、仕上げに粉砂糖をふる。



《ワンポイントアドバイス》

シナモンをふったり、蜂蜜をつけても美味しいです。

(普通の食パン100gで作ったの場合 エネルギー387kcalたんぱく質12.8g)

「OTOクッキング倶楽部20180825」



