

豆・豆製品を食べよう！

簡単朝ごはんレシピ

豆乳フレンチトーストきな粉くろみつがけ



豆乳使用であっさりしているので食べやすい！
一日の始まりにしっかりエネルギーチャージ！！

【材料 1人分】

- ・食パン（5枚切り） 1枚
- ・卵 1個
- ・豆乳（成分無調整） 100cc
- ・さとう 小さじ2
- ・バター 5g
- ・きな粉 大さじ1
- ・くろみつ 小さじ1

【作り方】

- ① 食パンを4等分に切る。
- ② 卵・豆乳・さとうをよく混ぜる。
- ③ ②に①を10分くらい浸す。
（パン全体が浸るように）
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし③を弱火（150℃）で片面4分ずつ焼く。
- ⑤ きなこをまぶし、くろみつをかけてできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

作る前の晩にタッパーに浸して冷蔵庫に入れておくと朝焼くだけで、らくちんです。トッピングは、ジャムや季節の果物など好きなものにアレンジしてみてくださいね。



エネルギー： 413kcal

※一人当たりの栄養価
（出典者： 笛吹市栄養教職員研究会）