



たっぷりミルクの
フレンチトースト



調理時間
約 15分

1人あたり
カロリー
417
kcal

※写真はイメージです。

たっぷりミルクの フレンチトースト

●調理時間/約15分 ●カロリー/417kcal(1人あたり)



【材料2人分】

	食パン6枚切り	2枚	バター	10g
A	牛乳	200ml	トマト	1/2個
	はちみつ	大さじ2	付け合わせの野菜	適量
B	卵	2個		
	砂糖	小さじ1		

【作り方】

1. Aを合わせて食パンを一度浸し、10秒ほどしたら裏返す。Bを合わせてしっかり混ぜる。
2. 食パンがAの液をすべて吸ったら、Bにくぐらせ全面に卵液をまどわせる。
3. バターを熱したフライパンで焼き色がつくまで焼く。
4. トマトとお好みの野菜と一緒に盛り付ける。