

完熟トマトの フレンチトースト

調理時間

約20分

1人あたり
カロリー

301
kcal



※写真はイメージです。

完熟トマトの フレンチトースト

●調理時間/約20分 ●カロリー/301kcal(1人あたり)



材料 2人分

食パン(6枚切).....2枚	バター.....20g
完熟カットトマト(缶).....200g	粉チーズ.....適量
卵.....1個	ドライバセリ.....適量
塩.....小さじ1/2	好みのサラダ野菜.....適量

作り方

- ① 食パンを4等分に切る。
- ② 卵に塩を加え、しっかりと溶きほぐす。完熟カットトマトを加えてよく混ぜ、①のパンを10分ほど浸す。※5分後に裏返すと、両面とも染みこみます。
- ③ バターをフライパンで熱し、②のパンを弱火で両面焼く。
- ④ 焼き上がったら好みのサラダ野菜と一緒に器に盛り付け、粉チーズとドライバセリをちらす。



ココが
ポイント

完熟カットトマトをパンに染みこませて焼く、トマト味の爽やかフレンチトースト。