

# やわらかレシピ

電子レンジで下ごしらえ

## 「甘くないフレンチトースト」



### 材料と分量

食パン（8枚切り）	2枚
粉末スープのもと	1袋
牛乳	100cc
たまご	1個
マーガリン又はバター	適量

### つくりかた

- ①食パンはミミを除いて、食べやすい大きさに切る。
- ②卵をボウルに割り入れ、よくかき混ぜる。スープの素と牛乳を入れてしっかりと混ぜ合わせる。コーンやクルトンなどの具が入っている場合は事前に取りのぞいておく
- ③食パンが重ならずに入る大きさの耐熱皿に、①の食パンと②の卵液を入れ両面を浸す。そのままラップをせず、電子レンジの500wで20秒、裏にして30秒ほど加熱し、卵液をしみこませる。
- ④フライパンにマーガリンを溶かし、弱火で両面じっくり焼く。
- ⑤ケチャップなどを添えてできあがり

### ポイント

- ★もちもちとしたパンはしっとり仕上がらないことがあります。
- ★甘いものが苦手な方にお勧めのフレンチトーストです
- ★甘く仕上げる場合はスープの素の代わりに砂糖を大さじ2入れましょう

当クリニックでは  
管理栄養士による  
訪問栄養指導が可能です

医療法人社団静実会  
ないとうクリニック  
管理栄養士 伊藤 清世  
TEL：281-5490