

● ミルクフレンチトースト

栄養成分 1人分

エネルギー	318kcal
たんぱく質	8.6g
カルシウム	117mg
食塩相当量	0.9g



材料 4人分

食パン(6枚切り) 4枚

<ミルク液>

【A】

牛乳 1と3/4カップ
砂糖 大さじ3
溶かしバター 20g

【B】

白ワイン 小さじ1
みりん 小さじ1

オリーブ油 小さじ1
はちみつ 適量
粉砂糖 適量

作り方

- 1 なべに【A】を入れて火にかけ、火を入れすぎないように気をつけながら砂糖を溶かします。【B】を加え混ぜて火を止め、バットに移してそのままおき、粗熱を取ります(ミルク液)。
- 2 食パンはそれぞれ4等分に切り、①に10分ほど漬けます(長く漬け込みすぎると形がくずれるので注意)。
- 3 フライパンを温めてオリーブ油を引き、②の両面を焼きます。
- 4 皿に盛り、はちみつと粉砂糖をかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

学校で水道が止まってしまった時に、「給食はなしにせず、作らせてください!」と、急遽作った思い出のメニューです。卵は使わず、牛乳とバターをたっぷり加え、白ワインとみりんで味わいを深めています。漬け込む時間を長くすると、焼くのがむずかしくはなりますが、トロトロふわふわに仕上がります。お子さんと一緒に作って、手作りのおいしさを楽しんでいただきたいですね。