

[主食] [おいしく栄養を摂りたい]

調理時間：10分

流動食のフレンチトースト

牛乳の代わりに高たんぱく質の明治YHフローレに浸し、卵をつけて焼いたフレンチトーストは高栄養で、消化がよく、高齢者の体力強化に適した主食です。ブルーベリージャムを添えたり、お好みで味に変化をつけてください。



材料(2人分)		栄養成分(1人分)	
明治YHフローレ	62.5ml	エネルギー	268kcal
食パン	2枚	たんぱく質	7.0g
卵	1/2個	脂質	7.5g
はちみつ	大さじ1杯	炭水化物	52.9g
バター（食塩不使用）	大さじ1.5杯	ナトリウム	580.9mg
		食塩換算量	1.45g

作り方

- ① 食パンを斜め半分に切る。お好みで耳を落としてもよいでしょう。
- ② 「明治YHフローレ」にはちみつを加え、①をつける。
- ③ 卵はよく溶きほぐし、②の両面にたっぷりつける。
- ④ フライパンを火にかけ、バターを落とし、③の両面にうすい焦げ色のつく程度に焼く。