


🎀 おやつレシピ 🎀

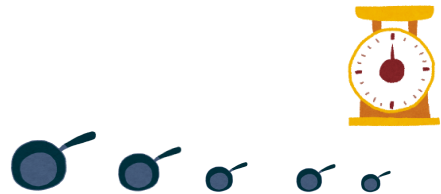
さわやか*フレンチトースト



(1人分熱量 165kcal, 食物繊維 1.4 g, 食塩相当量 0.6 g)

🌸 材料…4枚分 🌸

	りんご (あれば紅玉)	1個
	または イチゴ	1パック
A	卵	1個
	プレーンヨーグルト (無脂肪)	1/2カップ
	グラニュー糖	大さじ1
	レモン汁	小さじ2
	フランスパン	2~3cm 厚さ4枚
	サラダ油	適量



🌸 作り方 🌸

- ①りんごは皮つきのまま8等分のくし型にし、厚めのいちょう切りにする。レンジに4分ぐらいかける。余熱で火が通るのでかけすぎに注意。(イチゴはヘタを取り、水分が少なくなるまでレンジにかける。)
- ②ボウルに卵を割り入れ、Aを混ぜあわせる。
- ③卵液をバットに流し、カットしたフランスパンを浸す。途中返して15分くらいおく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火で温める。フランスパンを重ねないように入れ、蓋をして1分30秒、裏返して2分くらい、おいしそうな焼き色がつく程度の火加減で焼く。
- ⑤お皿にフレンチトーストを盛り、りんご(またはイチゴ)を添える。好みではちみつや、粉糖をかけてどうぞ。

