

簡単！甘くないフレンチトースト

卵と牛乳でたんぱく質アップ！

初級編 ★

コード 4

社会福祉法人ル・プリ
くるみ学園

管理栄養士
水野優子先生



材料 (2人分)

市販のサンドイッチ	2切れ入り2パック
牛乳または豆乳	100cc
卵	1個

作り方

- ①牛乳又は豆乳と卵をよく混ぜ合わせます
- ②サンドイッチを①に漬けて10分ほど置いてしっかり染み込ませます
- ③温めたフライパンに油をしき、弱火で両面こんがり焼き、ふたをして蒸らします

栄養価 (1人分)

エネルギー	402kcal
たんぱく質	15.6g
食塩	1.5g

ワンポイント

- ★染み込ませる時間を20分以上にするとスプーンでもすくえるやわらかさになります
- ★パンの中身に味がしっかりついているものが多いため卵液には味付けをしていません。
- ★中身が甘いタイプでもおいしくできます

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

