

# エネルギーアップのフレンチトースト

## ビニール袋で作る簡単レシピ

中級編 ★★

コード 4

栄養管理ステーション

もぐもぐ大阪

管理栄養士

水島美保先生



### 材料 (2人分)

食パン	1枚
スーパーカップミニ	1個(90g)
卵	1個
ビニールの袋	1枚
マーガリンまたはバター	10g
ジャム	10g×2
	(小さじ2杯程度)

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	272kcal
たんぱく質	7.7g
食塩	0.6g

### 作り方

- ① 食パンは耳をとり、4等分に切る。スーパーカップは溶かしておく。
- ② ビニールの袋に溶かしたスーパーカップを入れ、更に卵を割り入れ、袋の外からよく揉む。その中に切った食パンを入れ、10分程度放置し、食パンに卵液を吸わせる。
- ③ フライパンを温め、マーガリンまたはバターを溶かし、②の食パンを両面焼く。食べる時にジャムを添える。

### ワンポイント

低タンパク食が必要な方であれば、卵を入れな  
いで作ってもおいしく出来ます。

※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)

