



トマトフレンチトースト

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

食パン(6枚切)	5枚
卵	2個
トマトジュース(食塩無添加)	200ml
牛乳	50ml
砂糖	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ1/2

栄養価	こども1人分(1枚)
エネルギー	220 kcal
食塩相当量	0.9 g

作り方

- ① バットに卵を溶きほぐし、トマトジュース、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② ①に食パンを入れて、両面を浸す。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の両面に焼き色がつくように焼き、粉チーズをふる。



<大人へのアレンジ> … お好みで乾燥バジルやパセリ、黒こしょうを足す。

