



ふレンチトースト

材 料 （2人分）

卵	1/2個	
A	牛乳	大さじ4
	砂糖	小さじ2
	バニラエッセンス	適宜
	小町ふ	8g
	レーズン	10g
バター	小さじ1	
はちみつ	小さじ1	

栄養価	1人分
エネルギー	156 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、Aを混ぜて卵液を作る。
- ② ①に小町ふとレーズンを浸す。
- ③ フライパンにバターを熱し、②を流し入れ、ふに焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ ③を器に盛り、はちみつをかける。

★ 卵とふを使い、簡単手作りおやつにおすすめの1品です。

レーズンの代わりに、プルーンやあんずなど、他のドライフルーツでもおいしいですよ。

