

フレンチトースト(卵なし)

(主材料)
パン・牛乳
(調理時間) 30分

(1人分)
エネルギー 204kcal
たんぱく質 4.7g

☆簡単♪卵なしでもふわふわに仕上がります!!☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約3人分)

食パン 50g 6枚(8枚切り)

～調味液～

牛乳 300g

バター 30g

きび砂糖(砂糖) 58.5g

<トッピング>お好みで

粉砂糖 0.75g

メープルシロップ 37.5g(大さじ2弱)



【 作り方 】 * 子どもがお手伝いできそうなところ

①パンを広げ、乾燥させる。



ポイント

調味液が浸透しやすくなります。

②材料を計量する。



③温めた牛乳に溶かしバターと砂糖を入れて、混ぜ合わせる。



④パンを食べやすい大きさに切る。



⑤鉄板に調味液を入れ、パンを並べる。(全体に調味液が浸るように途中ひっくり返す)



⑥170℃～180℃に温めたオーブンに入れて、5～10分焼く。(フライパンでも可)



⑦焦げ目がついたらできあがり。



【 昼食 】
御飯
麻婆豆腐
拌三糸
わかめスープ
果物・麦茶
【 おやつ 】
牛乳
フレンチトースト



☆区立保育園の献立例☆

