

デザート

お麩のフレンチトースト

手作りいちごジャム添え

～買い置き食材にもなるお麩で簡単おやつ～



お麩のフレンチトースト 1/5 量の栄養価 エネルギー 46kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.1g
 ☆手作りいちごジャム 1/5 量の栄養価 エネルギー 31kcal たんぱく質 0.3g 食塩相当量 0g

材料(作りやすい分量)

焼き麩	25 個(13g)	
A	卵	1 個
	牛乳	50ml
	砂糖	大さじ 1
バター	小さじ 1	
☆手作りいちごジャム☆		
いちご	1/2 パック	
砂糖	大さじ 3	
レモン汁	小さじ 2	

※いちごは小粒が使いやすい。

作り方

- 【1】A を合わせよく混ぜ、ポリ袋に入れる。
- 【2】【1】に焼き麩を入れ、30 分以上浸す。
- 【3】フライパンにバターを加え、火にかけて溶かし、【2】を弱火で両面焼く。
器に盛り、いちごジャムを添える。

☆手作りいちごジャム☆

- 【1】いちごはヘタを取り水洗いして水気をふく。
- 【2】深めで大きめの耐熱容器にいちごを入れる。
- 【3】【2】に砂糖をふりかけ、しばらくおき、レモン汁をふりかける。
- 【4】ラップをかけずに電子レンジで 600W4 分加熱する。
- 【5】いったん取り出し、アクを除き、全体をかきまぜる。(容器が熱くなっているので注意する。)
- 【6】再び電子レンジで 3 分弱加熱する。



お子さん用アレンジ

- ・しっかりと火を通す
- ・ジャムの量は調整する



お手伝いポイント

- ・フレンチトーストの調味料(A)を合わせて浸す