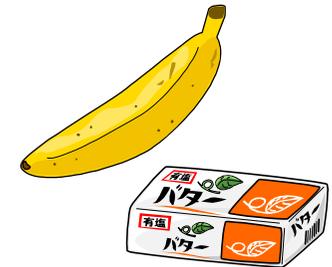


ほんのリバナナ風味の フレンチトースト



食パン1枚あたり

エネルギー
428kcal

タンパク質
15.6g

砂糖やはちみつを
お好みでかければ更にカロリーアップ

【材料】

- ・食パン(6枚切り1枚)60g
- ・市販の栄養食品(バナナ味ドリンクタイプ)…1/2本
- ・たまご1個
- ・さとう小さじ1
- ・バター10g

栄養食品はドラッグストアや
薬局で購入できます

【作り方】

- ①ボールに卵をとき、栄養食品と砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
- ②一口サイズに切った食パンを①へ入れて液をよくしみ込むこませる。
- ③熱したフライパンにバターを溶かし、②の両面を弱火から中火で焼いて焼き目がついたら完成。