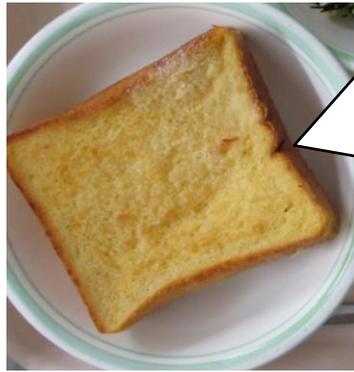


# 料理名

# フレンチトースト

＜材 料＞		4人分＞
食パン	4枚切り	4 枚
卵	MSサイズ	3 個
牛乳		130 ml
砂糖		大さじ 1.5
バター		大さじ 1
はちみつ		大さじ 1弱
グラニュー糖		大さじ 1



フランス語で、フレンチトーストは【パンペルドゥ＝失われたパン】。固くなって食べられなくなったパンを調味液に浸して焼くことで美味しく食べられるようにしたフランス人の知恵から生まれた料理です。日本ではおじややお粥がそれに当たります。どちらも食べ物を大切に作る心から



## ＜ 作 り 方 ＞

- ①耐熱容器に牛乳を入れ、500wで1分温め、バターを加える。
  - ②①に砂糖、はちみつを加えよく混ぜる。
  - ③パンに切込を十字に入れ、①の卵液を浸して、上からグラニュー糖をかけて温めたフライパンで両面を焼く。
- ※途中、ふたをして卵に通す。