



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主食〉クロックムッシュ風フレンチトースト

ハムやチーズをはさんだ甘くないフレンチトーストです。野菜を添えれば、バランスの良いメニューとなるため、朝食におすすめです。また、おやつとして、親子で卵を割ったり、パンにチーズやハムをはさむなど楽しみながら作ってみましょう。

作り方

- ① パットに卵を入れてほぐし、牛乳を混ぜる。
- ② 1枚のパンにハムとスライスチーズをのせ、もう1枚のパンではさむ。
- ③ ②を①の卵液にくぐらせる。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を両面こんがり焼く。
- ⑤ 皿に盛り、ミニトマトとゆでたブロッコリーを添える。

材料(4人分)

食パン(5枚切り) ……	4枚	牛乳 ……	100ml
ハム ……	2枚	バター ……	10g
スライスチーズ ……	2枚	ミニトマト ……	4個
卵(M) ……	1個	ブロッコリー ……	4房

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
285kcal	12.0g	10.5g	112mg	1.4g