

おやつにも☆ レンジDE簡単『マグカップフレンチトースト』

《材料(1人分)》

- ・食パン・・・6枚切り1枚
 - ・卵・・・1個
 - ・牛乳・・・50ml
 - ・砂糖・・・大さじ1
- ☆お好みでケーキシロップ



《作り方》

- ① 食パンを一口サイズにカットする。
- ② 卵、牛乳、砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②のボウルに①の食パンを入れる。
- ④ マグカップに③を入れ、電子レンジで600wで2分半加熱する。
- ⑤ お好みでケーキシロップをかけてできあがり。

ワンポイント

マグカップに入りきらないときは2つに分けましょう。
果物を添えてもおいしいです。



1人あたりの栄養価

エネルギー：300kcal
たんぱく質：13.1g
脂 質：9.4g