



## ♪手づかみ食べにおすすめ♪

### ♡フレンチトースト♡

食パン（8枚切り）	25g
卵	20g
牛乳または育児用ミルク	40ml
砂糖	小さじ1/2(1.5g)
バター	小さじ1/2(2g)

- ①パンは耳を除き、3個に切る。
- ②ボウルに卵、牛乳または育児用ミルク、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせた中にパンを浸しておく。
- ③フライパンにバターを溶かし、②の食パンを両面色よく焼く。

### ★おやき★

小麦粉	大さじ2
スライスチーズ	1/2枚
青菜 (小松菜やほうれん草など)	少々
芽ひじき	少々
水 (かたさを見ながら調整)	大さじ1~2
サラダ油	少々

- ①スライスチーズは1cm角に切る。  
青菜はさっとゆでて粗くみじん切りにする。  
芽ひじきは水で戻し、さっとゆで水気を切っておく。
- ②ボウルに小麦粉、①、水を入れ混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、②を流し入れ、両面色よく焼く。

