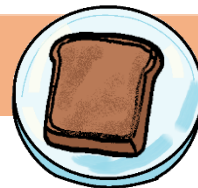


## 《主食》ココアフレンチトースト



子どもたちの大好きなココア味です。朝ごはんやおやつにおすすめ♪

### ▶材料（4人分）

食パン(6枚切り)	4枚
卵	1/2個
牛乳	1/2 カップ (100ml)
砂糖	大さじ1と1/2
純ココア※	大さじ2
バター	小さじ1

### ▶作り方

- ① ココアは大さじ1のお湯で溶いておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐす。牛乳、砂糖、①のココアを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。(泡立たないように注意)
- ③ バットに②を流し入れ、食パンの両面をひたして、卵液をしみこませる。
- ④ フライパンにバターを薄く引いて中火にかける。③のパンを入れて、1分半から2分ほど焼いて裏返す。同様に焼いて、両面焼けたら出来上がり。  
※200℃のオーブンで10分ほど焼いてもOKです。

※ココアは砂糖やミルクの入っていないものを使います。