

# 主食



# ココアフレンチトースト



給食では主食として出していますが、おやつにもオススメです。



材料 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"><li>食パン(6枚切り)……4枚</li><li>卵……1/2個</li><li>牛乳……1/2カップ(100ml)</li><li>砂糖……大さじ1と1/2</li><li>純ココア……大さじ2</li><li>バター……小さじ1</li></ul> <p>※ココアは砂糖やミルクの入っていない「純ココア」を使います。</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>①ココアは大さじ1のお湯で溶いておく。</li><li>②ボウルに卵を割り入れてほぐす。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。(泡立てないように注意)</li><li>③バットに②を流し入れ、食パンの両面を浸してしみこませる。</li><li>④フライパンにバターを薄くひき、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1分半から2分ほど焼いて、両面焼けたら出来上がり。</li></ol> <p>※200℃のオーブンで10分ほど焼いてもOK。</p>
<p>液を2倍にして作ると、中までしみしみのフレンチトーストができます♪ ※焼き時間は少し長めに。</p>	

