

パン粉で作る フレンチトースト

(1切れ約60kcal)

材料 (4切れ分)	分量
牛乳	120ml
パン粉	大5(15g)
卵	1個
砂糖	大1

1～2歳児は1/4量がおすすめ



パン粉を入れスプーンで混ぜ、3分ほ



ボウルに卵を溶く



牛乳、砂糖を入れよく混ぜる



生地を浅めの耐熱皿(高さ5cm程度)に入れ、軽くラップをして約2分30秒(中まで火が通るまで)加熱



食べやすい大きさに切り分けて出来上がり

