

はちみつしょうがフレンチトースト ～主食レシピ～



■材料(1人分)

はちみつ	10g	ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン	100g(1枚)
しょうが	5g		
牛乳	50g	無塩バター	5g
卵	30g	はちみつ(かける用)	5g

【作り方】

- ① はちみつ、すりおろしたしょうが、牛乳を耐熱容器に入れて、電子レンジで20秒ほど加熱する。
- ② 粗熱が取れたら、①に溶いた卵を入れ、よく混ぜる。
- ③ **ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン**を電子レンジで30秒ほど加熱し、フォークなどで数箇所穴をあける。
- ④ バットに②を流し、③を入れ、両面を卵液に漬ける。
- ⑤ フライパンを弱火で熱してバターを溶かし、④を両面焼く。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、はちみつをかける。

♪ワンポイントアドバイス

ゆめベーカリー たんぱく質調整食パンを電子レンジで加熱することで、卵液がよくしみ込みます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
423	5.4	15.1	66.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
91	146	128	0.2

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



ゆめベーカリー たんぱく質調整食パン