

体にやさしいレシピ

電子レンジで

おやつ

フレンチトースト

安芸地区地域活動栄養士会さんより提供レシピ



下準備

♪ 食パン ……3cm角に切る。

作り方

① 耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ合わせ、食パンを入れる。

② 食パンがAを十分に吸ったら、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。

③ メープルシロップ、シナモンパウダーをかける。

ポイント

♪ フライパンを使わず電子レンジでかんたん調理。

♪ 朝食やおやつにぴったりでたんぱく質、カルシウムも豊富です。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩 分
314kcal	14.7g	11.4g	41.3g	281 mg	151mg	1.1mg	2.5g	1.0g