



忙しい朝にオススメ！

ワンパン・フレンチトースト

【材料】 1人前

食パン(6枚切り)	1枚(60g)
ロースハム	1枚(10g)
とろけるチーズ	1枚(16g)*スライス
無塩バター	10g

A	卵	1個(60g)
	低脂肪牛乳	100mL
	さとう	大さじ1

このレシピのポイント

体の構成に必要な不可欠なカルシウムは、日本人に不足している栄養素の一つです。このレシピでは、そんなカルシウムを牛乳やチーズによって手軽に摂ることができます。

洗い物も手間も少ないこのフレンチトーストは、時間がない朝にぴったりな朝ごはんです！

🕒 調理時間 **15分** 食塩相当量 1.8g カロリー 454kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	19.7g	食物繊維	2.5g
脂質	21.8g	ビタミンA	256μg
炭水化物	43.6g	カルシウム	273mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①食パン、ハム、チーズを半分に切る。
- ②フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、ハムを焼く。ハムに焦げ目がついたら火を止め、ハムを取り出す。
- ③あらかじめ混ぜておいたAを、フライパンに流し入れ、その上に食パンを並べる。へらで押すなどしてAを染み込ませ、中火で5分ほど焼く。
- ④片方の食パンの上にハムとチーズをのせ、もう片方の食パンを重ねる。
- ⑤火を止めて余熱でチーズを溶かし、お好みでトマトやレタスを添えたら、完成！

パンダ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科