

ひ
をつかわないで作る

フリンチトースト

① 材料

食(はん)6枚切 1枚
たまご 1こ
ぎゅうにゅう カレースパーン= 3~4はい

♡好きなものをトッピング♡
バター・米粉糖・ジャム
はちみつ・シロップ
くだもの・アイス などなど...

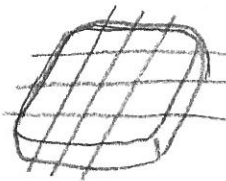


② 作り方

① はんを ^{みくち}一□くらいに切る。手でちぎってもいいよ。

レンジの場合

耐熱皿に
いれる



トースターの場合

お皿に
いれる



② たまご と ぎゅうにゅう を おはして よくまぜて ① に いれる。

上からかけて
ぜんたいにふたす



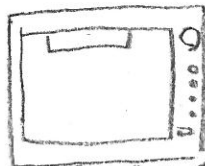
上からかけてぜんたいに
しみこむように
おはして
ひっくりかえそう

しみこんだら

アルミホイル
にのせる

③ レンジ・トースターでチンする。

ふんわりラップをかけて
600Wで
3~3分半



「やけど」にちゅうい!!



こげめがつくくらい
2~3分
ひっくりかえして
もうすこしやく

④ できあがり!! そのままで トッピング を しても いいよ

朝ごはんや
おやつに
作ってみよう!!



サラダをそえて
ランチにも!!