

フレンチトースト(はちみつバナナ)

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:86kcal

食塩相当量:0.3g



材料(4人分)

食パン	1枚	A {	はちみつ	10g
バナナ	1/2本		牛乳	25ml
バター	4g(小さじ1)		卵	1個
粉糖	お好みで			

作り方

- ① 食パンは6等分に切る。
- ② バナナはフォークでつぶし、ペーストになったらAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ パンを②に浸して、ラップをかけずに電子レンジ600w30秒加熱する。
一度取り出して混ぜ合わせ、パンの上下を入れ替えて再び600w30秒加熱する。
- ④ 中火で熱したフライパンにバターを入れて溶かし、③を両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、粉糖をふる。