



フレンチトーストって、どうやって作るの

固くなったパンに向くフレンチトースト

パンを買ってから日がたって、固くなったパンを、栄養満点で食べる方法を紹介します。

材料は4人分です。食パン4枚、卵1個、砂糖(ブラウンシュガー)大さじ5はい、バニラエッセンス少量、バター大さじ2はい、牛乳500CC、粉砂糖を適当に用意します。

作り方は、まず、卵を割ってボウルに入れ、牛乳、砂糖(ブラウンシュガー)、バニラエッセンスを加え、あわ立て器で、よくかき混ぜます。

これに食パンを約5分間ひたします。中までしみるようにします。

次に、フライパンを中火で熱し、バターを入れます。バターがとけて、大きなあわつぶがたってきたら、パンを入れ、両面をこんがり焼きます。

焼き上がったら、器に盛り、粉砂糖をふりかけて、でき上がりです。

粉砂糖の代わりに、はちみつをかけ、熱いうちに食べてもいいでしょう。

おやつや夜食に向く

基本的な作り方は、上に紹介したとおりですが、材料をいろいろ変えて、手作りしてもいいですね。ハムやスライスチーズ、ピーマン、トマト、サラダ菜などをそえて、変わりだねフレンチトーストを作るのも、楽しいですね。

フランスでは、パン・ベルデュエーといって、バゲット(細長い棒状のフランスパン)で作ります。おやつや夜食に向いています。(監修・青木 国夫)

