

フレンチトースト

を作ってみよう

メニュー

フレンチトースト

かぼちゃのサラダ

野菜スープ

フルーツのヨーグルトあえ



岡崎げんき館市民会議 栄養ステーション

令和6年8月24,24日 親子料理教室

親子料理「フレンチトーストを作ってみよう！」

フレンチトースト

材 料	4人分	作り方
食パン(5枚切り)	4枚	<p>【1】食パンは耳付きのまま4等分に切る。耳に近い部分は数か所フォークを刺しておく。(卵液を染みやすくする。)</p> <p>【2】ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖を入れて混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜ合わせて卵液を作る。</p> <p>【3】ジッパー付き袋に食パンを並べ入れ、卵液を流し入れて空気を抜くよう折って閉じ、途中で裏返し染み込ませる。</p> <p>【4】フライパンにバター1切れを熱し、パン8切れを入れて弱火で焼く。こんがり焼色がついたら裏返し、隙間にバター1切れを入れて全体に溶かして広げ、焼色がつくまでじっくり焼く。</p> <p>【5】皿に盛り付け、粉砂糖をふりかける。</p>
牛乳	400ml	
卵	4個	
砂糖	大さじ2	
バター	40g	
粉砂糖	適宜	<p>2人分(全体の半量)ずつ→</p> <p>4等分にする</p> <p>1袋パン8切れずつ→</p> <p>2人分(8切れ)ずつ焼く→</p>

かぼちゃのサラダ

材 料	4人分	作り方
南瓜	1/4個(400g)	<p>【1】南瓜を皿に並べてラップをし、レンジにかけて柔らかくする。(600wで10分程、様子を見て時間を調節する。)</p> <p>【2】きゅうりを塩もみして、しばらく置く。水気が出たら、さっと洗って絞る。酢と砂糖を混ぜて下味をつける。</p> <p>【3】南瓜が熱いうちに軽く塩・こしょうをして、スプーンで皮ごと切るようにして粗くつぶす。</p> <p>【4】南瓜の粗熱がとれたらボウルに入れ、きゅうりとハムを加え、マヨネーズを入れてざっと混ぜる。</p>
塩・こしょう	各少々	
きゅうり	1本	
塩(塩もみ用)	2つまみ	
酢	小さじ1	
砂糖	小さじ1/4	薄い輪切り
ロースハム	2枚	1cmの角切り
マヨネーズ	大さじ1(12g)	

野菜スープ

材 料	4人分	作り方
トマト	大1個	<p>【1】鍋を火にかき油を入れて玉ねぎを炒め、しんなりしたらトマトを加えて炒める。</p> <p>【2】玉ねぎが透き通ってきたら水を入れ、沸騰したらコンソメを加えて10分程煮る。</p> <p>【3】レタスを加えてしんなりするまで煮たら、塩とこしょうで味を整える。</p>
玉ねぎ	中1/2個	
レタス	2枚(60g)	
オリーブ油	小さじ2	
水	600ml	
固形コンソメ	2個	さいの目切り
塩・こしょう	各少々	横半分を5mm幅の短冊
		一口大にちぎる

フルーツのヨーグルトあえ

材 料	4人分	作り方
バナナ	1本	<p>【1】バナナとキウイは食べやすい大きさに切り、みかんはザルにあけてシロップを切る。</p> <p>【2】ヨーグルトにレモン汁とはちみつを入れてよく混ぜ、フルーツを加えて混ぜ合わせる。</p> <p>※水切りヨーグルトにするとコクのある濃厚な味わいにボウルにキッチンペーパーをのせたザルをおき、プレーンヨーグルトを入れて、冷蔵庫で2時間以上おくと水切りヨーグルトのできあがり。</p>
キウイフルーツ	1個	
みかん(缶)	100g	
プレーンヨーグルト	200g	
レモン汁	大さじ1/2(8g)	
はちみつ	大さじ1(20g)	レモン1/4個を絞る

栄養情報(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	塩分	
kcal	g	g	g	g	g	
フレンチトースト	395	13.9	18.2	42.7	2.9	1.33
かぼちゃのサラダ	77	1.9	1.6	12.1	2.7	0.23
野菜スープ	42	0.7	2.1	4.6	1.0	0.86
フルーツのヨーグルトあえ	91	2.1	1.5	16.1	0.9	0.05
計	605	18.5	23.3	75.5	7.6	2.48