

フレンチトースト

調理時間 約20分 塩分 0.1g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
373kcal ⇒ 168kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】2人分

油あげ	1枚
卵	1個
牛乳	大さじ1~2
砂糖	大さじ2
小麦粉	大さじ2
重曹	ひとつまみ
ラズベリー	適量
ミント	適量

【作り方】

- (1) 油あげを半分に切り、中面を開く。
- (2) 割りほぐした卵に、牛乳と砂糖大さじ1を加え、よく混ぜ合わせる。
- (3) (2)に袋状に開いた(1)をよく浸し、しばらくして別の皿に移す。
- (4) 残った(2)に小麦粉と重曹を入れ、タマがなくなるまでかき混ぜる。固さは、流れない程度とし、固すぎる場合は、水か牛乳を加える。
- (5) (4)の生地を(3)の油あげに入れ、アルミホイルを敷いたオーブントースターで10分程度焼く。
- (6) 表面がこんがり焼きあがり、中身がふっくらしたら、皿に移し、ラズベリー、ミントを添え、砂糖大さじ1をふりかける。

【ワンポイント】

- ・ オーブントースターで焼くため、バターを使わず調理します。

レシピ監修 香川栄養専門学校