

# カボチャの豆乳フレンチトースト



## 材料 (2人分)

・カボチャ	2切 (100g)
・豆乳	1カップ (200cc)
・卵	1個 (60g)
・上白糖	小さじ2 (6g)
・食パン5枚切	2枚 (140g)
・バター	小さじ2 (8g)

## 作り方

- ① カボチャの種、ワタ、皮を取り除き、一口大に切る。  
耐熱皿に並べ、水 (大さじ1) をふり、ラップをふんわりかぶせ、電子レンジで加熱後 (600Wで約2分)、フォークの背でつぶす。
- ② ①を豆乳、卵、上白糖と良く混ぜ合わせ、1/2に切った食パンを浸しておく。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、②を両面焼き色がつくまでじっくり焼く。

## ひとつことメモ

\*かぼちゃの代わりに、にんじん・ほうれん草などでもアレンジできます！

## 栄養価 (1人分)

エネルギー：367kcal  
食物繊維：3.6g  
食塩相当量：1.2g

