

かぼちゃの豆乳フレンチトースト



材料 (2人分)

・かぼちゃ (冷凍)	2切程度 (100g)
★豆乳	1カップ (200ml)
★卵	2個 (100g)
★砂糖	小さじ2 (6g)
・食パン (5枚切り)	2枚
・バター	小さじ2 (8g)

作り方

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをし、電子レンジで加熱する (600W1分程度)。加熱後、フォークの背でつぶす。
- ② ①に★を入れ、よく混ぜ、食パンをひたしておく。
- ③ フライパンにバターを入れて熱し、②を両面焼き上げる。

ひとことメモ

*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よ！

栄養価 (1人分)

エネルギー：286kcal
食物繊維：5.3g
食塩相当量：1.2g

