

レンジで簡単フレンチトースト&アスパラベーコン

作成：金沢大学 家政教育専修

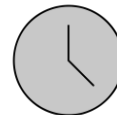
材料 (1人分)

フレンチトースト

- 食パン 1枚
- 卵液
 - 卵 1個
 - 牛乳 120cc
 - 砂糖 大さじ1

アスパラベーコン

- アスパラ 2本
- ベーコン 2枚
- 塩こしょう 少々



調理時間
15分

✓ 主食・主菜・副菜

作り方

フレンチトースト

- ① 食パンにフォークで穴をあける
- ② 耐熱容器に卵液の材料をすべて入れて、混ぜ合わせ、パンを入れる
- ③ ラップをかけて、電子レンジで約50秒加熱。
- ④ パンを裏返し、ラップを外した状態で、電子レンジで約50秒加熱。

アスパラベーコン

- ① アスパラを食べやすい大きさ、ベーコンを半分に切る。
- ② 切ったベーコンで、アスパラを2本ずつ巻き、つまようじでとめる。
- ③ 耐熱皿にキッチンペーパーを敷いた上に、②を並べ、塩こしょうをかける。
- ④ ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱。



ポイント

フライパンを使わずにレンジを使う事で、忙しい朝でも時短でつくることができます。また、たった2品で、主食・主菜・副菜の材料が摂取でき、バランスのとれたメニューになっています。普段料理をしない人でも簡単にできるメニューになっているので、是非つくってみてください！

