

フレンチトースト（一人分）

【材料】食パン（園では全粒粉 食パン） 30g、調整豆乳 15g、三温糖 1g、メープルシロップ 3g

【作り方】

- ①食パンを調整豆乳につける。
- ②三温糖とメープルシロップを混ぜる。
- ③①の食パンをオーブンで焼く。（少し焦げ目がつく程度。）
- ④食パンが熱いうちに、はけで②をぬる。
- ⑤再度オーブンで軽く焼く。

