



# サンドイッチ風フレンチトースト

渡 辺 彩 加

## 材料・分量 (4人分)

卵	2個	ベーコン	8枚
牛乳	480ml	スライスチーズ(とける)	4枚
塩	適量	レタス	4枚
こしょう	適量	きゅうり	1本
食パン(4枚切)	4枚	マヨネーズ	適量
バター	30g		
かぼちゃ	140g		

## 作り方 (時間:35分)

- ① バットに卵、牛乳、塩、こしょうを入れ、よく混ぜる。
- ② 半分にスライスした食パンを①に浸し、両面にしみ込ませる。
- ③ バターを溶かしたフライパンで②を焼く。
- ④ 厚さ5mmのくし切りにしたかぼちゃと3cm程に切ったベーコンも焼き、ベーコンが焼けたらチーズをのせて、とけるまで焼く。
- ⑤ ③に④とレタス、輪切りにしたきゅうりとマヨネーズをはさんで完成。

## セールスポイント

甘さのないフレンチトーストにして、サンドイッチのように仕上げました。

簡単に作れるので朝でもすぐに作れて、野菜やベーコンなども入っており、

栄養のバランスも良く、こどもでもパクパク食べることができます。