

フレンチトースト



材料 1 人分

| | |
|-----|------------|
| 食パン | …6 枚切り 1 枚 |
| バター | …1/2 切(5g) |
| 卵 | …1 個 |
| 牛乳 | …50ml |
| 砂糖 | …大さじ 1/2~1 |

- ①卵、牛乳、砂糖を混ぜ食パンに浸す。
 - ②フライパンにバターを溶かし、①のパンを弱火で両面焼く。
- ※前日の夜に浸しておけば朝は焼くだけでOK
♪

お好み焼きトースト



材料 1 人分

| | |
|----------|------------|
| 食パン | …6 枚切り 1 枚 |
| キャベツ | …1 枚 |
| ベーコン(短) | …2 枚 |
| お好み焼きソース | …大さじ 1 |
| マヨネーズ | …適量 |
| かつお節 | …適量 |

- ①細切りにしたキャベツとベーコンを電子レンジで加熱する(500wで1分)。
 - ②食パンにお好み焼きソースをぬり、①とマヨネーズをのせて焼く。
 - ③焼き上がったらかつお節をかける(たっぷりがおすすめ)。
- ※天かす、紅しょうが、青のり、桜えびなどでアレンジOK♪

簡単ピザトースト



材料 1 人分

| | |
|--------|------------|
| 食パン | …6 枚切り 1 枚 |
| ケチャップ | …適量 |
| ピーマン | …1/2 個 |
| ハム | …1 枚 |
| コーン | …適量 |
| ピザ用チーズ | …適量 |

- ①ピーマンとハムを 1cm 角の正方形に切る。ピーマンは輪切りでも OK!
 - ②食パンにケチャップをぬり、ピーマン・ハム・コーンをのせ、その上にチーズをのせて焼く。
- ※コーンは 1 回量をラップに包み冷凍しておく
スープや炒め物にも使えて便利♪