



／親子で一緒につくろう／



フレンチトースト

スキムミルクを使ってカルシウム強化

〈材料〉＊食パン 8枚切り 2枚分

食パン 8枚切り 2枚

牛乳 2/5カップ (80ml)

＊スキムミルク 大さじ 1/2

砂糖 大さじ 2/3

とき卵 2個

レーズン 20g

バター（無塩） 適量

お子さんと一緒に混ぜたり、卵液を浸したり
しましょう。乳アレルギーの方は、牛乳の
かわりに豆乳を。卵アレルギーの方は、卵なし
でも美味しくつくれますよ。



〈作り方〉

- ① レンジで温めた牛乳にスキムミルクと砂糖を溶かし、人肌に冷まし、とき卵とレーズンを混ぜる。
- ② 食パンは、1～2cm角の大きさに切り、①に浸して卵液を十分にしみ込ませる。
- ③ バターを熱したフライパンに②流し入れて、弱火でふたをして軽く焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ お好みでメープルシロップ、チョコシロップ、ジャムなどをつける。黄な粉をまぶしてもOK。