

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

(調理時間 10分)

トマトジュースでフレンチトースト \*パンの味付け(浸す)時間を除く

野菜 130g

\*野菜ジュース量含む1人分



主食

## ~ ポイント ~

トマトジュースを活用したメニューになります。トマトジュースは食塩・砂糖が無添加のものを選びましょう。

トマトジュースをにんじんやほうれん草ジュースなどにアレンジしても美味しく作れます。

材料 (2人分)

|              |         |
|--------------|---------|
| 食パン (6枚切り)   | 2枚      |
| トマトジュース (無塩) | 1カップ    |
| 溶き卵          | 1個      |
| 食塩           | 小さじ 1/6 |
| オリーブオイル      | 大さじ 2/3 |
| 粉チーズ         | 適量      |
| トマト          | 60g     |



栄養価(1人分)

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 291  |
| たんぱく質(g)    | 11.3 |
| 脂質(g)       | 10.3 |
| カルシウム(mg)   | 63   |
| 鉄(mg)       | 1.5  |
| 食塩(g)       | 1.5  |

## 作り方



- 1 食パンを食べやすい大きさに切る。トマトはざく切りにする。
- 2 溶き卵、トマトジュース、食塩を混ぜ合わせる。
- 3 1の食パンに2をかけ、10分程度浸す(液が全体に染みるようにする)。
- 4 オリーブオイルを熱したフライパンに、3を入れ、軽く焦げ目がつく程度に両面を焼いて皿に盛りつける。
- 5 4のフライパンで、トマトをさっと加熱する。
- 6 5を4の上のにのせて、粉チーズをかけて出来上がり。

