

にんじん入りフレンチトースト



すりおろした人参を加えて
ひと工夫。
野菜嫌いのお子様にも
ぜひどうぞ。

材料（2人分）	作り方
食パン（6枚切） 1枚	<p>① にんじんは皮をむいてすりおろし、牛乳・卵・砂糖を混ぜ合わせたものに加える。</p> <p>② 食パンは食べやすい大きさに切り（みみを除いてもよい）、①に浸して5～6分ほどおく。</p> <p>③ フライパンにバターを入れて溶かし、②の食パンを焼く。パンの片面に程よく焼き色がついたら裏返し、両面をカリッと焼き上げる。</p> <p>④ お皿に盛り付ける。</p>
にんじん 25g	
牛乳 100ml	
卵 1個	
砂糖 大さじ 1/2	
バター 10g	
※お好みでメープルシロップやはちみつをかけてもよい	