

12月号

きな粉のフレンチトースト



栄養成分（1人分）

エネルギー	183kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	7.9g
炭水化物	19.9g
食物繊維	1.4g
カルシウム	44mg
鉄分	0.9mg
塩分	0.6g

材料（4人分）

食パン	2枚
卵	2個
牛乳（豆乳でも可）	60ml
砂糖	小さじ2
きな粉	大さじ2
バター	適量

作り方

1. 食パンはお好みの大きさに切る。
2. ボウルに卵・牛乳・砂糖・きな粉・を入れて混ぜ、1の食パンにからめる。
3. フライパンにバターを溶かして中に火が通るまで焼く。お好みで粉砂糖やはちみつをかけても。

レシピのポイント

フレンチトーストにきな粉をプラスしました。きな粉は大豆を粉末にしたものなので、大豆に豊富なたんぱく質やカルシウム、鉄分などが豊富な食材です。

普段みなさんは、間食をする時、何を食べていますか？チョコやスナック菓子、和菓子など糖分や脂肪分、塩分が多いものを食べすぎていないでしょうか？せっかく食べるなら、果物や牛乳・乳製品、芋類、豆類、穀類などビタミンやミネラル、食物繊維、たんぱく質がとれるような食べ物を選んでみませんか？