

# 柿のフレンチトースト

エネルギー 223kcal(1人あたり)

おやつや朝ごはんにピッタリ !!

砂糖の代わりに柿ペーストをたっぷり使っています。



## 材料(4人分)

・ フランスパン	100g
・ 柿ペースト	140g
・ はちみつ	10g
・ 牛乳	200g
・ 卵	120g
・ サラダ油	20g



## 作り方

- ① フランスパンをお好みの厚さに切る。
- ② バットに柿ペースト、はちみつ、牛乳、卵を入れ、よく混ぜる。  
※(生の柿を使用する場合はすりおろすして使用する)
- ③ ②に切ったフランスパンを入れパンに卵液をしみ込ませる。  
※(パンに卵液が均等に染み込むまで)
- ④ サラダ油をひいたフライパンに入れ、弱火～中火で焼き上げて  
完成!!
- ⑤ 柿入りクリチを添えても Good!



こちらのレシピは福岡女子短期大学  
健康栄養学科の学生が考えました!

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram

