



三井えみさん制作



甘酒フレンチトースト

所要時間

20
MIN

砂糖を使わずに、米麹甘酒の甘みを活かして優しい甘さのフレンチトーストを作ります。

[材料 (2人分)]

食パン	2 枚
(5枚切のものを半分に切る)	
溶き卵.....	1 個分
米麹甘酒.....	150ml
牛乳.....	50ml
バニラエッセンス.....	6滴
バター	10g

《トッピングにおすすめ》

ホイップクリーム

メープルシロップor はちみつ

シナモン

※はちみつは1歳未満のお子さん
には与えないようにお気をつけ
下さい。

[作り方]

- 1 ポウルに溶き卵、米麹甘酒、牛乳、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- 2 食品保存袋、もしくはバットに①の卵液を入れ、パンをひたす。途中で上下を返してパン全体にしっかり味がしみ込むまで置いておく。
- 3 フライパンにバターを入れて溶かし、弱めの中火で焼き色がつくまで焼く。
- 4 片面に焼き色が付いたらひっくり返す。
フタをして、焼き色がつくまで弱火で5分ほど蒸し焼きにする。
- 5 お皿に盛り付け、お好みでホイップクリーム、メープルシロップもしくははちみつ、シナモンをかければ出来上がり。

Point!!

卵液がパンの内側までしっかり染み込むと美味しく仕上がります。
焼き色がつきやすいので、焦げすぎないように気をつけましょう！