

きな粉のフレンチトースト～

【材料】（2人分）



①	食パン（6枚切り）	2枚
	卵	1個
	牛乳	150ml
	砂糖	小さじ2
	きな粉	大さじ1
	バター	10g
	素焼きアーモンド	20g
	きな粉	大さじ1
	はちみつ	30g

【作り方】

- ① バットに①の材料を入れてよく混ぜる。
- ② 食パンを半分に切り①に浸す。片面約5分ずつ置き、卵液がすべてしみ込むまで置いておく。
(耐熱容器に①を入れよく混ぜ、半分に切った食パンの両面を軽く浸し、それぞれの面を電子レンジで500W30秒ずつ加熱すると卵液がしみ込む時間が短くなります)
- ③ アーモンドはポリ袋に入れ、麺棒などでたたき粗く砕く。
- ④ フライパンにバターを入れて弱火で溶かしたら、②を入れて中火でこんがりとし焼き色がついて中まで火が通るまで加熱する。
- ⑤ お皿に盛り付け、アーモンド、きな粉、はちみつをトッピングして完成。

※乳児ボツリヌス症予防のために1歳未満の赤ちゃんには、はちみつを与えないようにしてください。

【栄養価（1人分）】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：433kcal たんぱく質：16.9g 脂質：20.1g 炭水化物：51.1g 食物繊維：3.7g 食塩相当量：1.1g

メニューの Point



栄養について

① 卵、牛乳に加えてきな粉を使うことでたんぱく質UP！
大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が豊富です。
たんぱく質は筋肉、皮膚、血液、内臓などの主成分となっています。

② 豆製品には食物繊維が豊富
腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。
「腸の掃除役」として知られ、便秘の予防にも効果があります。

③ ナッツ類の栄養
カリウム、カルシウム、ビタミンなどが豊富に含まれています。
中でもアーモンドはビタミンEが豊富です。
ビタミンEは血行を促進する働きがあります。また免疫機能を高め、体内に侵入してくる細菌やウイルスを撃退するためにも必要な栄養素です。



糖質が気になる方は…

糖質と食物繊維を合わせて炭水化物といいます。

糖質はすばやくからだのエネルギー源になってくれるすぐれた栄養素です。完全に抜いてしまうと生活のエネルギー源が不足しやすくなります。

そのため糖質を控えたい場合は、主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどの食物繊維が多い食品に置き換えてみましょう。

ちょこっとアレンジ

- ① フルーツをトッピングしてさっぱりと！
- ② はちみつを黒蜜に変えて和風な味わいに！

次の開催は、
令和7年1月31日（金）
の予定です。お楽しみに！



右のQRコードから講座アンケートにご回答ください
(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示
いただいた方に 無印良品オリジナルエコバッグをさし上げます)

