

2024年4月号

【料理名】いちごとバナナのシナモンフレンチトースト



【主材料】（2人分）

食パン（4枚切り）……2枚

いちご……8個

バナナ……1本

A とき卵……2個分

A 牛乳…… $\frac{1}{2}$ カップ

A 砂糖……大さじ2

B レモン汁……小さじ1

B 砂糖……大さじ3

B シナモンパウダー……少々

【作り方】

1. 【前日作業】パンは半分に切り、耳のそばを数カ所フォークで刺す。バットにAを混ぜ合わせ、パンを加えてよくからめる。ラップをして冷蔵庫にひと晩おく（途中一度返すとよい）。
2. 【前日作業】いちごは縦半分、バナナは1cm幅に切ってボウルに入れ、Bを加えてさつとからめ、ラップをして冷蔵庫にひと晩おく。
3. フライパンにバター10gを中火で熱して1を並べ入れ、3分焼く。返して弱火にし、ふたをして5分焼き、器に盛る。
4. フライパンをさっと拭いて2を入れ、混ぜながら2分ほど煮て、3にかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。