



冷蔵庫にある材料で、
いつもと違う
フランチメニュー！

子どもに食べてもらいたい野菜シリーズ!!

にんじんのフレンチトースト

《材料》 食パン2枚分

食パン（5枚切り）・・・・・・・・ 2枚
にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 中1/2本
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2コ
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・ 100～120ml
バター（またはマーガリン）・・・・ 適量



《作り方》

- ① 食パンは、お好みの大きさに切り分けます。
- ② にんじんは皮をむき、すりおろして、ボウルに入れます。
- ③ ②のボウルに卵、牛乳を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ ①の食パンをしっかり浸します。
- ⑤ 熱しすぎないフライパンにバターを入れて、溶かします。
- ⑥ ⑤のフライパンに④を入れて弱火にし、蓋をして3～5分焼きます。
ほどよく焼き色が付けば、ひっくり返し、3分焼きます。



カットして余った「にんじん」の保存方法

- 一度で使い切れず、にんじんが余る事ってありませんか？
そんな時は・・・切り口から乾燥してくるので、
ぴったりとラップをして保存しましょう。
また、にんじんは水分が付いた部分から、痛んでくるので、
水分をよく拭き取ってから保存し、早めに使い切るように
しましょう。