



入賞

豆乳で♪  
フレンチトースト(2人分)

遠藤  
麻枝様



9

【材料および分量】

食パン……2枚  
豆乳(成分無調整豆乳)……200cc  
卵……1個 砂糖……大さじ2 バター……20g + 10g  
バナナ……1本 ミントの葉……少々  
メイプルシロップ……お好みで適量

【作り方】

- 1……パットに豆乳、卵、砂糖を合わせる。食パンを両面浸す。
- 2……フライパンにバター20gを熱し、中火で1を両面焼く。
- 3……パンを皿に取り出し、バター10gを熱し、輪切りにしたバナナを両面ソテーする。
- 4……皿にバナナを添え、ミントの葉を飾る。好みにメイプルシロップをかけていただく。

【アピールポイント】

牛乳の代わりに豆乳で仕込んだ、ヘルシーで美味しいフレンチトーストです。  
ソテーしたバナナは、とろける美味しさです♪

審査員のコメント

固くなったパンを牛乳に浸けて、やわらかくして焼けばフレンチ、豆乳に浸ければ和風フレンチ、カラダにやさしいちょっとした発見ですね。