



パンにミセルグルカン®をしみ込ませる・カロリーダウンと意外なおいしさ

フレンチトースト

材料 1人分[343kcal、塩分 1.3g]

フランスパン……………3切れ
油……………少々
ミセルグルカン®……………1/2袋
A { 卵……………1個
牛乳……………40cc
砂糖……………大さじ1弱
粉砂糖……………少々
メープルシロップ……………適量

作り方

- ① Aとミセルグルカン®をボウルに入れよく混ぜ合わせパンを浸す。
- ② フライパンを熱し、油をうすくひいてパンを両面きつね色に焼き上げる。
- ③ 器に盛り、粉砂糖とメープルシロップをかける。