

～ フレンチトースト ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	6人分	
食パン(8枚切り)	1枚	6枚	① 卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせ、その中に食パンを浸す。 ② 温めたフライパンにバターを溶かし、①の食パンを並べる。蓋をして焦げ目がつくくらいまで焼く。 ③ ひっくり返して、もう一方の面も同様に焼く。 ・ ・ ・ ・ ・ オープンで焼いてもOK ・ ・ ・ ・ ・ ① 天板にオープンシートを敷き、卵液に浸した食パンを並べる。 ② 溶かしバターを、並べた食パンの表面にハケで塗る ③ 200℃のオーブンで、焦げ目がつくくらいまで焼く。
卵	8g	1個	
牛乳	25g	150g	
砂糖	1.5g	大さじ1	
バター (マーガリン)	5g	30g	

写真は、4枚切りの食パンを使っています。
厚みがあり、ふんわりとした食感に！
食パンの厚さによって、卵液の量を調整してください。
食パンの他にも、バゲット(フランスパン)を使えば、食感に変化が出ます。



『フレンチトースト』は、フランス生まれ？



フレンチトーストの語源には諸説ありますが、アメリカの酒屋の店主 ジョーゼフ・フレンチが名付けたとされています。なので、フレンチトーストとフランスは関係ありません。ですが名付けられる前から、ヨーロッパやアメリカではパンを、卵・牛乳・砂糖を混ぜた卵液に浸して焼いた、似たような料理は食べられていたそうです。

ちなみにフランスでは、フレンチトーストのことを『パン・ペルデュ』と呼んでいて、これは“失われたパン”つまり、“捨てるはずだったパン”の意味なんだとか。買ってからちょっと時間がたってしまったパンでも、卵液に浸けて焼けば、しっとりと甘く、ほんのり香ばしいまた違ったおいしさを楽しむことができますね。