

パインの フレンチサンドトースト



材 料

| | 1人分 | 市販のスライス缶の場合(4人分) |
|--------------|-----|------------------|
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 20g | パイン缶スライス 2枚 |
| 食パン(8枚切り) | 2枚 | 8枚 |
| スライスチーズ | 1枚 | 4枚 |
| ロースハム | 1枚 | 4枚 |
| 卵 | 30g | 120g |
| 豆乳 | 30g | 120g |
| 砂糖 | 3g | 12g |
| バター | 1g | 4g |

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

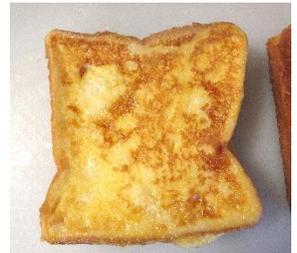
攪拌した卵・豆乳・砂糖を混ぜ合わせる。



2. 食パンの間に、チーズ・パイン・クラッシュ缶果肉・ハムを挟み、1の卵・豆乳・砂糖を混ぜた液にくぐらせる。



3. 熱したフライパンでバターを溶かし、2のパンを入れ、蓋をしてかるく焦げ目が付くまで焼く。



この料理は、都内の学校給食メニューとして出されたものです。