

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。)

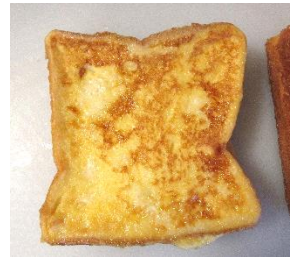
攪拌した卵・豆乳・砂糖を混ぜ合わせる。



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。