

ポタージュフレンチトースト (口内炎 食道炎)



栄養バランス (1人分)

エネルギー	454kcal	たんぱく質	14.6g
食塩相当量	1.2g		

STORY

家にある食材で作れるレシピです。朝食におすすめです。飲む点滴とも言われている甘酒は熱中症予防にも適しています。

材料 (1人分)

- 卵黄 (2つ)
- 牛乳 (150g)
- コーンスープ (1袋)
- 食パン (1枚)
- 甘酒 (25g)
- 白みそ (15g)
- はちみつ (大さじ1)
- バター (大さじ1)



作り方

1. 卵黄・牛乳・コーンスープを鍋に入れてまぜ、煮る。それを皿に移す。



2. トースターで食パンを焼く。耳を切って、半分に切る。



3. 1.に2.をひたす



4. ボウルに甘酒と白みそを入れ (①)、さらにはちみつを加えて (②)、まぜる (③)。

①

②

③



5. 熱したフライパンでバターを溶かし (④)、3.を入れて焼く (⑤)。

④

⑤



6. 皿に盛り付けて4.をかけて完成。



Point

あっさり目の味がお好みの場合、ポタージュの分量で調節してください。