

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	188kcal	たんぱく質	3.1g
食塩相当量	0.6 g		

STORY

米粉パンは小麦粉パンより水分量が高い為、腹持ちが良いといわれています。モチモチした食感で何度もよく噛む必要もあるので満腹感も得られます。

材料(1人分)

- 米粉パン (3枚)
- えごま油 (小さじ1)
- 豆乳 (100cc)
- かぼちゃパウダー (小さじ1)
- アレルギー用粉ミルク (大さじ3)
- アーモンドプードル (小さじ1)
- MCT パウダー (小さじ1)
- バニラエッセンス (2滴)
- メープルシュガー (小さじ1/2)
- メープルシロップ (好み)
-

作り方

1. 米粉パンをスライスします。



2. えごま油・豆乳・かぼちゃパウダー・アレルギー用粉ミルク・アーモンドプードル・MCT パウダー・バニラエッセンスをボウルでよく混ぜる。



3. 米粉パンをトースターで焼く。
4. 2. に 3.のパンを浸す。



5. フライパンにえごま油をひいて、4.で浸したパンを焼き (①)、4.の残りを加えます (②)。

①



②



6. メープルシュガーをふりかける。
7. メープルシロップをかける。



Point

加工されたテフロン等のフライパンを使用したほうが調理しやすいです。