

## ②ひまわり油のフレンチトースト



### ♪材料(1人分)♪

食パン…1枚  
たまご…1個  
牛乳…50ml  
ひまわり油…小さじ2  
メープルシロップ 適宜

### ♪作り方♪

- ① 食パンを半分に切る。
- ② ボールにたまごと牛乳を入れ、よく混ぜ食パンを浸す。
- ③ フライパンを熱し、ひまわり油を入れ②の食パンを焼く。
- ④ 弱火で焼き色がつくまで、両面を焼く。
- ⑤ メープルシロップをかける。

### ♪ひとこと♪

メープルシロップのかわりにはちみつや砂糖、ジャムなどをかけてもおいしい。