

# 高野豆腐のフレンチトースト



## ストック食材で簡単おやつ

高野豆腐で作ってます。  
パンで作るフレンチトーストと比べ、たんぱく質アップ。  
調理時間もかからないので気軽に作ってみませんか。

### 《1個分》

高野豆腐	1個	卵	1/2個
牛乳	30cc	砂糖	小さじ2
バター	5g		

### 《作り方》

- 卵と牛乳、砂糖をあわせ高野豆腐を浸す。  
(高野豆腐は予めもどさず、卵液でもどす)
- フライパンでバターと色よく焼く。
- ジャムやヨーグルトを添える。

牛乳にインスタントコーヒーを加えたコーヒー味もおいしいです。

### 《栄養価：1個分》

エネルギー	203kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	14.6g
糖質	13.0g
食塩相当量	0.4g