

凍り豆腐の フレンチトースト風



材料（1人分）

- 凍り豆腐… 3枚程度
- 卵液
 - ◎ 卵…1/2個
 - ◎ 牛乳…50cc
 - ◎ 砂糖…大さじ1
- バター…10g
- はちみつ, フルーツ…お好みで

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ, 牛乳・砂糖を加えてなめらかになるまでしっかりと混ぜ合わせ, 卵液を作る。
- ② 凍り豆腐をバットに並べ, ①をかけ10~15分浸す。
- ③ ②の凍り豆腐を返し, 裏面も10~15分浸す。
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし, ②の凍り豆腐と浸していた卵液をフライパンに入れ, ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 焼き目がついたらひっくり返して裏面も同様に焼く。
- ⑥ お好みではちみつやフルーツと盛り付ける。

ポイント

- ★ 凍り豆腐を卵液で戻すので, しっかり浸みておいしく仕上がります。
- ★ 卵液に砂糖が入っているため焦げやすいので, 焼くときは弱火でじっくり焼きましょう。
- ★ 朝食やおやつとしてもおすすめです。

レシピ考案：みやぎシニア食育コーディネーター