

# ストロベリーフレンチトースト



## 【材料】 2人分

バゲット	1/3本
卵	3個
牛乳	200ml
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	小さじ1/2
バター	30g
いちご	適量
メープルシロップ	適量
粉砂糖	適量
ホイップクリーム	適量

一年中購入できるいちごですが、旬は5～6月です。コラーゲンの合成に関わり、ストレスあら体を守るビタミンCや貧血の予防に効果的な葉酸を多く含んでいます。また、血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げる働きのあるペクチンも含まれてます。フレンチトーストはのバゲットは一晚卵液につけておく事で、柔らかくふわふわの食感に仕上がります。

## 【作り方】

### <作り方>

- 1 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスをボウルに入れて混ぜ、卵液を作る。
- 2 バゲットを適当な大きさに切って、卵液につけ、冷蔵庫で一晩寝かす。
- 3 フライパンにバターを入れて、弱火で温め、常温に戻した2のバゲットを入れる。
- 4 両面をこんがり焼いたら、お皿に盛り付けカットしておいたいちごをのせる。
- 5 お好みでメープルシロップ、粉砂糖、ホイップクリームをかける。