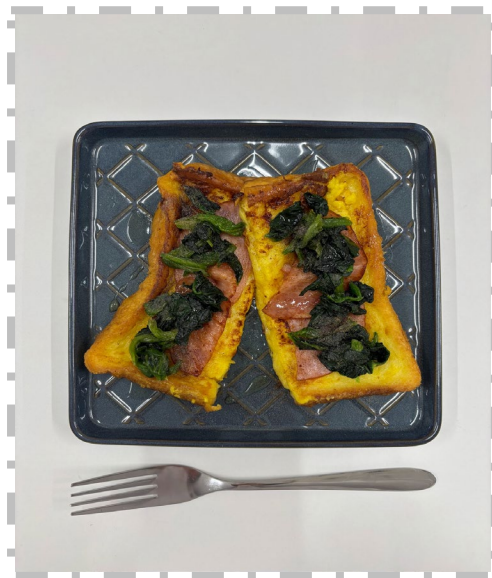


1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

ハムとほうれん草のフレンチトースト



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	500 (kcal)
・たんぱく質：	14.5 (g)
・カリウム：	553 (mg)
・リン：	235 (mg)
・食塩：	1.4 (g)
作業時間	5 (分)
価格(1食あたり)	280 (円)

🥣 材料

食パン	60g
有塩バター	10g
普通牛乳	100g
全卵	45g
上白糖	30g
蜂蜜	5g
ハム	10g
ほうれん草	40g
胡椒	少々

🍲 作り方

- ①食パンを二等分に切る。ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、砂糖を入れて混ぜ卵液を作り浸す。
- ②浸している間に冷凍ほうれん草を500wで1分電子レンジで温める。
- ③ハムを半分にカットする。
- ④フライパンにバターを入れ、溶けたら浸していたパンを焼く。半分に切ったハムもフライパンの空いているスペースと一緒に焼く。
- ⑤焼けたらパンの上にハムとほうれん草を乗せて蜂蜜と胡椒をかけて完成

アピールポイント

とても簡単に早く作れるフレンチトーストです。蜂蜜の甘さとハムや胡椒の塩味が合わさって甘じょっぱくて美味しいです！朝はパン派の方や、洋食が食べたくなった朝には最高の一品です。