

フレンチトースト



材料（1人分）

食品名	使用量
食パン	8枚切り2枚
普通牛乳	100 g（1/2カップ）
鶏卵	50 g（1個）
上白糖	3 g（小さじ1杯）
バニラエッセンス	少々
シナモン	少々

牛乳を上手に使ってカルシウムUP！

栄養価（1人分）

エネルギー	437 kcal	カルシウム	155 mg
タンパク質	17.5 g	ビタミンD	2.3 μg
脂質	20.7 g	ビタミンk	10 μg
炭水化物	49.8 g		
塩分	1.6 g		

作り方

- ① 卵・牛乳・バニラエッセンスを混ぜて卵液を作る。
- ② 食パンは1枚を4等分に切る。
- ③ 平たい入れ物に切った食パンを重ねないように並べる。
- ④ ③に卵液を流し込み、卵液がパン全体にしみこむまで待つ。
- ⑤ フライパンを熱しバターを溶かし全体になじませる。
- ⑥ パンを入れ弱火で焼く。裏面にきつね色の焼き色がついたらパンをひっくり返す。
- ⑦ 両面に焼き色がこんがりついたら皿に盛りつける。
- ⑧ 砂糖とシナモンを振りかけたら出来上がり。

フルーツグラノーラきな粉かけ

栄養価（1人分）

エネルギー	191 kcal	カルシウム	132.5 mg
タンパク質	6.5 g	ビタミンD	0.9 μg
脂質	7.3 g	ビタミンk	4 μg
炭水化物	27.8 g		
塩分	0.2 g		

作り方

- ① 器にヨーグルト、グラノーラを入れる。
- ② 上からきな粉と砂糖を全体にかける。
- ③ 最後にブルーベリーを添えたら出来上がり。
※フルーツは好みでかえてください。

無糖ヨーグルトは牛乳と同じ栄養価でカルシウムが豊富です！



カロリーや脂質が気になる方は低脂肪タイプがおすすめです。



材料（1人分）

食品名	使用量
ヨーグルト無糖	100 g（約1/2カップ）
きな粉	2 g（小さじ1/2弱）
冷凍）ブルーベリー	10 g
フルグラノーラ	25 g（約1/2カップ）
砂糖	3 g（小さじ1）

忙しい朝でも手軽に栄養を摂りましょう♪