



健康が
気になる方へ

減塩レシピ

レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
386
kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

※写真はイメージです

フワフワフレンチトースト

クロワッサンレンチトースト

通常フレンチトーストは塩分のあるバターで焼きますが、オリーブ油を使用することで、塩分を抑えることができます。

材料(2人分)

クロワッサン	2個	牛乳	200ml
オレンジ	1個	オリーブ油	大さじ1
卵	2個	粉砂糖	適量
砂糖	小さじ2		

- 1 クロワッサンは一口大に切ります。オレンジは皮と袋を剥き、残った袋を手でギュッと握って果汁を絞ります。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖と牛乳、1のオレンジ果汁を加えて混ぜます。
- 3 2の中にクロワッサンを入れ、途中で上下を返しながら30分ほど置きます。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、3を入れて焼きます。残った卵液は、クロワッサンの上から少しずつかけながら焼き上げます。
- 5 こんがりと焼き目がついたら皿に盛り付け、粉砂糖をふりかけて1のオレンジを添えます。



ココがPOINT!

クロワッサンは層に沿って包丁を入れると、きれいに切れます。また、クロワッサンは層になっているため、早く卵液が染み込み、短時間で一晚漬けこんだようなフワフワ感に仕上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考