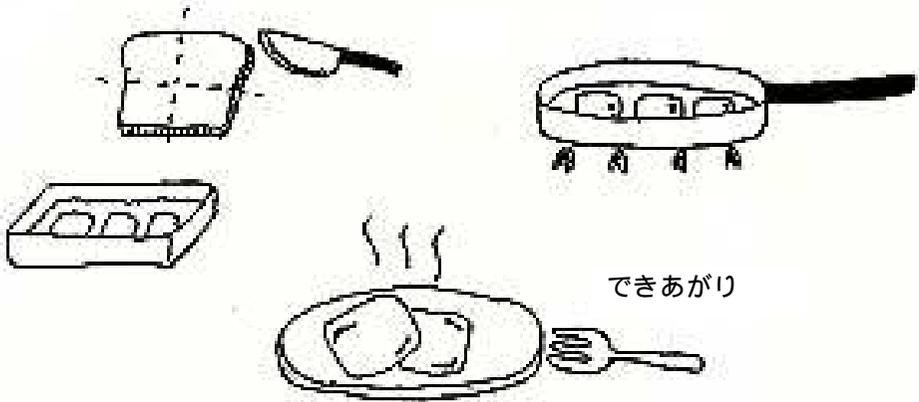


1 フレンチトースト(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
食パン(6枚切) 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	1枚 10g(1コ50~60g) 30g(大さじ3) 8g(小さじ1) 5g(小さじ1)	食パンを食べやすい大きさに切り、卵、牛乳、砂糖を合わせた中にひたしておく。 ホットプレートまたはフライパンにマーガリンを溶かして のパンの両面に軽く焦げ目がつくまで焼く。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
強い火で焼くとこげやすいので弱火でじっくりきつね色に焼きましょう。外はカリカリ、中はふわふわに焼き上がります。		赤のグループと黄のグループの食品がとれますので、緑のグループの果物などを添えてください。6の「フルーツサラダ」とのセットもおすすめです。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)