

【作品名】野菜たっぷり！ チーズフレンチトースト

させ みらの  
氏名 佐瀬 鏡乃

【材料】（4人分） 牛乳 200 ml

食パン	4枚	バジル	2枚
玉ネギ	75g	塩こしょう	適量
トマト	120g		
キャベツ	60g		
とろけるチーズ	40g		
しめじ	20g		
牛乳	200ml		
卵	2個		
砂糖	大さじ2		
バター	20g		
スモークサーモン	70g		

【作り方】

- ① 卵をボウルに入れ、かき混ぜる。
- ② ①の中に牛乳と砂糖を入れよく混ぜる。
- ③ 食パンを②につけ、20分程つけておく。
- ④ 玉ネギは丁度良い大きさに切り、しめじは手でほぐす。
- ⑤ ④を火にかけて、塩こしょうをしてしんなりするまで炒める。
- ⑥ スモークサーモンは1口大に切り分けておく。
- ⑦ ③をバターをひいたフライパンで表面に焼き目がつくまで焼く。
- ⑧ ⑦に⑤、⑥とろけるチーズをのせてサンドする。
- ⑨ キャベツは千切り、トマトはヘタをとって水で洗う。
- ⑩ ⑧を切り分け、⑨と一緒に盛りつけて完成。

【ポイント】

甘いフレンチトーストに、しょっぱめの具をサンドすることで、甘さとしょっぱさの両方を楽しむことができます。フレンチトーストはふわっと、中の具はかみごたえのある、食感も楽しめる一品です。