

◎メニュー名：いちごのザクザクフレンチトースト

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分（浸す時間は除く） | 分量目安：4人分 | エネルギー：297kcal(1人分) | 食塩相当量：1.0g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

卵	コリン	脳の働きを活性化する	・・・認知症予防
いちご	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
牛乳	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
食パン (6枚切り)	4枚
卵	2個
牛乳	200ml
『白ザラ糖』	大さじ2
バター	20g
いちご	12個 (180g)



作り方

①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
②バットに①を流し入れて食パンを並べ、両面に①を浸み込ませる。ラップを密着させて冷蔵庫で30分～浸し、焼く直前に両面に『白ザラ糖』をまぶす。
③フライパンにバターを入れ、火にかけて溶かす。②を加えて焼き色がつくまで焼き、ひっくり返して両面に焼き色をつける。
④③を食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、へたを除いて食べやすい大きさに切ったいちごをのせ、お好みでミントの葉を飾る。

パーフェクトレシピポイント

卵と牛乳で作る定番のフレンチトーストも、ビタミンCを多く含むいちごを添えることで、パーフェクトレシピに。白ザラ糖のザクザクとした食感が楽しめます。
いちご約140gで1日に必要なビタミンC、85mgを補うことができます。いちご（中粒）は1粒15g程度なので、9粒で1日分のビタミンCをとることができます。
ビタミンCは加熱に弱い性質があるため、水洗いするだけで食べられるいちごは、ビタミンCの摂取におすすめの食品です。