

◎メニュー名：かぼちゃのフレンチトースト

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：15分（浸す時間は除く） 分量目安:2人分 エネルギー：442kcal(1人分) 食塩相当量：1.3g(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

かぼちゃ	ビタミンA	粘膜強化	・・・認知症予防
くるみ	ビタミンE	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)
フランスパン	4切れ (1切れ厚さ4cm・30g)
かぼちゃ	(種とわたを取り除いたもの) 100g
バター	10g
= A =	
卵	1個
牛乳	150ml
『きびオリゴ』	大きじ1
シナモンパウダー	少々
『きびオリゴ』	小さじ2
くるみ	(乾煎りしたもの) 20g



作り方

①かぼちゃは皮をむいて厚さ1cmの薄切り。Aは卵を割りほぐしてしっかりと混ぜる。くるみは包丁で粗く砕いておく。
②耐熱ボウルに①のかぼちゃを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱、柔らかくなったらペースト状になるよう、フォークの背などで潰す。
③②の粗熱が取れたら、Aを入れてよく混ぜる。パットに移してフランスパンを並べ、両面に浸み込ませる。ラップをして途中ひっくり返ししながら冷蔵庫で30分位浸しておく。
④フライパンにバターを入れて弱～中火で熱し、③を並べて両面に焼き色がつくまで焼く。
⑤皿に④を盛りつけてくるみを散らし、きびオリゴをかける。

パーフェクトレシピポイント

ペースト状にしたかぼちゃを混ぜ込んだ卵液にフランスパンを浸し、バターで焼き上げたかぼちゃ風味のフレンチトースト。
かぼちゃは粘膜を強化し認知症を予防するビタミンA、牛乳は骨の材料となるカルシウム、『きびオリゴ』は腸内環境を改善するフラクトオリゴ糖を含みます。
『きびオリゴ』やかぼちゃの甘みを活かすことで、通常のフレンチトーストよりも糖質量を抑えることができます。仕上げに抗酸化作用があるビタミンEを含むくるみをトッピングすることでパーフェクトレシピに。