

## 自衛隊札幌病院ご当地グルメ

### 「スノーフレンチトースト」

～ 北海道の雪をイメージした甘めの一品 ～

#### PRポイント

食パンを卵液に浸して焼くだけですが、ふわふわで美味しい、王道のフレンチトーストに仕上がります。当病院のロングセラーの人気メニューです。

#### 栄養ポイント

新鮮な卵と牛乳を使用していますので、良質なたんぱく質を手軽に摂ることができます。

**材料 1人分**(435kcal、塩分1.4g)

#### 【スノーフレンチトースト】

|          |     |
|----------|-----|
| 角食(八切)   | 86g |
| 鶏 卵      | 25g |
| 砂 糖      | 10g |
| 牛 乳      | 60g |
| サラダ油     | 2g  |
| バター      | 4g  |
| パウダーシュガー | 適量  |
| はちみつ     | 適量  |

## スノーフレンチトーストレシピ



#### 作り方

- 1 鶏卵、砂糖、牛乳を混ぜ合わせます。
  - 2 角食は食べやすいように2～4等分に切る。
  - 3 「1」の調味液に「2」のパンを浸します。片面ずつ約1分浸します。
  - 4 フライパンにサラダ油とバターを入れ、「3」のパンを焼き目がつくまで、弱火～中火で焼きます。
  - 5 最後にパウダーシュガーをかけて、出来上がりです。
  - 6 はちみつはお好みで、パウダーシュガーがはちみつとけ、まるやかさが増します。
- ★パウダーシュガーで雪のイメージを演出しました♡

#### 【ご家庭でのアレンジ】

\* 四つ切(厚さ約4cm)の場合、片面ずつ12時間て24時間浸すと、卵が均一にしみこみ絶品です。