

うさぎりんごとフレンチトーストをつくろう！

【材料】1人分



【うさぎりんごとフレンチトースト】

車麩	2枚
牛乳	100cc
砂糖	大さじ1/2
★卵	1/2個
バニラエッセンス	少々
バター	8g
メープルシロップ	少々
粉砂糖	少々
りんご	1/4個
ブロッコリー	2個
茹で塩	ひとつまみ



【事前準備】

①前日①

- ・車麩を水につけ、一晩おく。

※調理当日※

- ・ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ混ぜ合わせる。混ぜ合わせた液をポリ袋に入れ、その中で車麩を1時間以上つけこむ。（漬け込みの時間が長い方がよい。）
- ・りんご用の塩水を用意する。

【作り方】

【うさぎりんごとフレンチトースト】

- ① うさぎりんごを作り、塩水につけ、水を切っておく。
- ② ブロッコリーを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、茹で塩を加え、ブロッコリーを茹でる。茹で上がったたらザルで水を切り冷ます。
- ④ フライパンを火にかけ、バターを溶かす。
- ⑤ ★につけこんだ車麩を弱火のフライパンで両面色よく焼く。（裏返したら蓋をして5分程度焼く。）
- ⑥ 皿によそり、ブロッコリーと水を切ったうさぎりんごを飾る。
- ⑦ 好みで粉砂糖をかけ、メープルシロップを添える。

