

フレンチトーストセット



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 主菜のフレンチトーストを角皿に並べる。
3. 副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して②に並べる。
4. テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ184 フレンチトーストセットで加熱する。

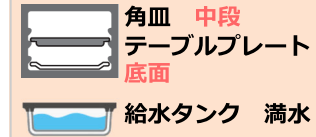
加熱の目安

加熱：約18分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



カロリー 塩分

201kcal 0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

警告



朝食セット(トーストセット)以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない
破裂するおそれがあります
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

主菜(トースト)：材料・作りかた

材料 (フレンチトースト)	1人分 (1枚)	2人分 (2枚)
フランスパン (1.5～2cmの厚さに切った物)	2枚	4枚
A 牛乳	カップ1/4	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
バニラエッセンス	少々	少々
バター	適量	適量

トーストセット (主菜) のコツ

朝食セットのトーストは片面 (表面) にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストやスチームトーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。
1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます (別紙)

目玉焼き

巣ごもり卵

いり卵

チーズ目玉焼き

ベーコンエッグ

野菜のベーコン巻き

ウインナーのベーコン巻き