

## 4/7 (木) トマトフレンチトースト (今道康弘さん)

1人分274kcal

(材料2人分)

バゲット…60g

レタス…40g

スライスチーズ(とろけるタイプ) …60g

 A {
 

- たまご…1個(60g)
- トマトジュース…70g
- 牛乳…20g
- パルメザンチーズ…10g
- 塩…適量

(飾り)

ミニトマト…2個

パセリ…適量

- ① バゲットは2cm角に切る。レタスは一口大にする。
- ② ボウルに A を入れてよく混ぜ合わせ、①のバゲットを加えて水分を染み込ませる。
- ③ グラタン皿に①のレタスを敷き、その上に②のバゲットとスライスチーズをのせ、200℃のオーブン又はオーブントースターで5分ほど焼く。
- ④ ③のチーズが溶けたら取り出して、ミニトマトとパセリを飾る。

\* パンが焦げつかないように、レタスやキャベツなど冷蔵庫に残っている葉物を敷きましょう。  
 トマトジュースに浸けるので、甘くなく、ビタミンたっぷりの、朝食にピッタリな一品になりますよ。  
 またフライパンで焼くと目が離せないフレンチトーストを、トースターで焼くと、朝の忙しい時間が有効利用できます。ぜひお試しください！

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。