

あつあつ シナモンフレンチトーストプリン

冷えに



< 材料 (2人分) >

- 卵 1個
- 牛乳 150cc
- 6枚切り食パン 1枚
- 砂糖 大3
- シナモン 少々
- クコの実
- くるみ・レーズンお好みで適宜
- バター 10g

< 作り方 >

- 1 食パンを4等分に切り、鉄なべを熱しバターを溶かしたところに食パンを入れ、両面をこんがり焼く。
- 2 卵をボールにほぐし入れたところに牛乳と砂糖、シナモン少々を加える。それらをよくかき混ぜ網で漉し、滑らかにする。
- 3 ①のこんがり焼けた食パンの上から②を流し入れ、レーズンとくるみなどもトッピングし、蓋をしめて火加減4で4～5分熱を加えて完成。
- 4 仕上げに上からシナモンとさらに砂糖を少々ふりかけ、お好みでクコの実などもトッピング。火加減1で温めながらあつあつをお召し上がりください。

◆ シナモン：桂枝と呼ばれる漢方薬。冷え性や風邪予防にも効果があります。