

メグビー レシピ



フレンチトースト

ポイント

パン1枚で良質タンパクを手軽に摂取することができます。
お好みで果物、野菜、ポテトサラダなどを添えると、
栄養バランスもアップします。

材料 1人分

タンパク質

51.5g



◆フレンチトースト

食パン…1枚(撮影には4枚切りを使用。)
※マーガリン、ショートニング不使用のもの。

<卵液>

- 卵1個
- 牛乳…100cc
- 砂糖…小さじ1杯(3g)～大さじ1杯(9g)
※お好みで調節して下さい。
- メグビープロ…10g～15g
- バニラエッセンス(またはラム酒)…適量
- バター…適量

★お好みでシナモンシュガー、メープルシロップなど

◆付け合せ(ポテトサラダ)

- メグビープロ…5g
- じゃがいも…1個(100g)
- 塩、こしょう…少々
- 人参…1/8本
- きゅうり…1/4本
- ハム…1枚
- マヨネーズ…大さじ1杯
- メグビープロ…5g
- 塩、こしょう…少々

お好みでデザートにも♪



フレンチ トースト

1. パンは2～4等分し、保存容器やファスナーつき保存袋に並べ入れる。
2. メグビープロと牛乳をシェーカーでよく混ぜておく。
3. ボウルに卵、砂糖、2をよく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
4. 1に3を注ぎ入れ、冷蔵庫で2時間以上漬けておく。途中で1回、上下を返す。
5. フライパンを弱火で熱し、バターを入れる。バターが溶けたら4を入れ、蓋をして6～7分程蒸し焼きにする。蓋をとって両面焼き色をつける。お皿に盛り、シナモンシュガー、メープルシロップなどをかける。

★1人分の栄養価

エネルギー 471kcal 炭水化物 55.9g
タンパク質 31.3g 食塩相当量 1.8g
脂質 13.8g

ポテト サラダ

1. じゃがいもは乱切り、人参はイチョウ切り、きゅうりは薄い輪切りにして塩を振っておく。ハムは半分にとって1cm幅に切る。
2. マヨネーズにメグビープロを混ぜておく。
3. 鍋に人参、ジャガイモ、かぶるくらいの水を入れて熱し、5～6分ゆで、人参を取り出す。
4. じゃがいもに火が通ったら、ゆで汁をきり、再び火にかけて、水分を飛ばす。
5. 4をボウルに入れ、フォークの背などで細かくつぶす。メグビープロを加え、塩、こしょうで調味する。
6. 5に人参、水気をきったきゅうり、ハム、2を混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。

★1人分の栄養価

エネルギー245kcal 炭水化物 23.1g
タンパク質 20.2g 食塩相当量 0.8g
脂質 10.8g