

あまりにも美味（おい）しいあまりものレシピ  
「カラフル・フレンチトースト」



中野区ごみ減量キャラクター  
ごみのん

区では、区内にキャンパスのある「新渡戸（にとべ）文化短期大学」と連携し、食品ロスを減らすためのレシピ「あまりにも美味しいあまりものレシピ」を紹介しています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまっている食べ物のことで、日本では、年間522万トン（令和2年度推計）の食品ロスが発生しています。

このページでは、2017年10月に発行したレシピ集に掲載された、食パンのアレンジレシピをご紹介します。

カラフル・フレンチトースト



【ポイント】💡

抹茶味とコーヒー牛乳味は厚切りの食パンの方がおいしく、紅茶味は薄切りの食パンの方がおいしく出来上がります。フランスパンなど、他のパンでも作れます。

材料（1人分）		
抹茶味	紅茶味	コーヒー牛乳味
牛乳 100ml	牛乳 100ml	コーヒー牛乳 120ml
卵 1個	紅茶の葉 5グラム（ティーパック2つ分）	卵 1個
砂糖 15グラム	卵 1個	砂糖 10グラム
抹茶 小さじ1	砂糖 15グラム	食パン 1枚
食パン 1枚	食パン 1枚	サラダ油 5グラム
溶かしバター 適量	溶かしバター 5グラム	

準備（それぞれの味ごとに卵液を作る）

<抹茶味>

（1）牛乳、卵、抹茶、砂糖を混ぜ合わせる。

<紅茶味>

（1）ティーパックから茶葉を取り出し、鍋で牛乳と沸騰するまで煮る。

（2）沸騰したら5分置き、こす。

（3）こしたものを牛乳、卵、砂糖と混ぜ合わせる。

### <コーヒー牛乳味>

- (1) コーヒー牛乳、卵、砂糖を混ぜ合わせる。

### 作り方

1. 好きな大きさに切った食パンを卵液にひたす。
2. フライパンに油（溶かしバターまたはサラダ油）をひき、ひたした食パンを焼く。  
※コーヒー牛乳味は、溶かしバターではなくサラダ油を使った方が食べやすい