

# クロックムッシュ風 フレンチトースト☆

～朝からおしゃれにカフェ気分～



チーズで  
カルシウムを  
しっかり摂取

溶りけたチーズと

やわらかいパンが相性抜群ですよおすすめです!

## 作り方

### 材料 (1人分)

- ・食パン 6枚切り 1枚
- ・スライスチーズ (またはセザンネチーズ) 1枚 適量
- ・ロースハム 1枚
- ・バター 適量

- [A] { 卵 1個  
牛乳 大さじ1  
塩コショウ 少々

① フライパンにバターを入れて溶かす

② [A]を大きな縁のある皿に  
混ぜ合わせておく

③ 食パンの片面を [A] に浸してから  
浸した面を下にしてそのまま  
フライパンで弱火で1分30秒くらい  
焼いて軽く焦げ目をつける

④ 焼いている途中に、チーズ、ハムの順で  
食パンにのせ、焼けたら2つ折りにして完成!

