

# 手軽にできる朝ご飯レシピ

## チーズがとろ〜りベーコンチーズのフレンチトースト

材料 大人2人分

食パン 8枚切 2枚

卵 1個

牛乳 50ml

砂糖 大さじ1

ベーコン 3枚〜4枚

スライスチーズ 2枚



### 作り方

#### 準備

バットに卵1個 牛乳 50ml 砂糖大さじ 1 を混ぜ、食パンを漬け込む  
(途中裏返し両面に卵液がつくようにする。)

1 フライパンにバターを溶かし、卵液に浸した食パンを中火で焼く。

2 片面に焼き色がついたら、一枚だけ裏返し、スライスチーズ、ベーコンの順にのせ、もう一枚の食パンを裏返さずにそのままのせる。

3 焼き色がついたら裏返し、焼き色がつくまで焼く。

### ポイント

卵液を浸す作業は、食パンが全部の卵液を吸い込んだら OK.特に長い時間置いておかなくても大丈夫です。  
(8枚切なので浸りやすいです。)

### ひとくちメモ

実はフレンチトーストは卵や牛乳もとれる優秀な朝ごはんです。はちみつやメープルシロップでいただくのもいいですが、ハムとチーズをはさんで甘いとしょっぱいの組み合わせを楽しんでみてはどうでしょうか？  
8枚切の食パンを使うと卵液の染み込みが早く時短になります。

