

お家でも作ってみませんか？

にんじんのフレンチトースト（6枚切り2枚分）

食パン（6枚切り） 2枚

にんじん 50g

牛乳 1カップ

A 溶き卵 1個

砂糖 大さじ1

バター 20g

※メープルシロップは好みで



作り方

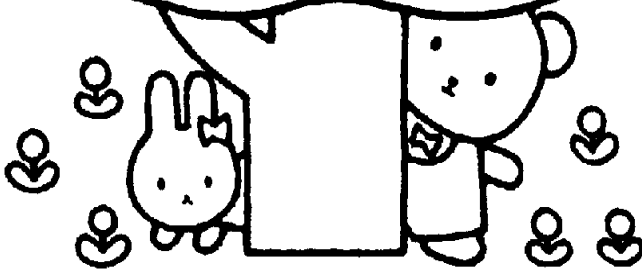
1. バットにすりおろしたにんじんと A を混ぜ、4等分に切ったパンを浸し、時々返しながらか5分程置く。
2. フライパンにバターを溶かし、焦げないように気を付けながら裏返しにして両面焼く。
3. 器に盛り、好みでメープルシロップをかける。

にんじん

人参はβカロテンが豊富なため免疫力を高め、抗酸化作用によりがんや生活習慣病の予防にもよいといわれています。

また、体内でビタミンAに変わり、粘膜の健康維持や視力の保持などにも有効とされています。

βカロテンは皮の近くに多く含まれているので、皮をできるだけ薄くむくか、よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。



のびのびクラブ

1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作ってご紹介しています。

お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで

072-973-5516

Web 予約はこちら→

