

私がすすめる地産地消

☆取り入れた地域の食材☆

岩船麩

☆その食材を取り入れた理由☆

学校給食や家でよく出ており、
おいしかったから。

☆メニュー☆

麩のフレンチトースト

☆分量・作り方☆

車麩 4枚

☆牛乳 50cc

☆卵 1個

バター 10g

☆砂糖 大さじ 1

- ① 車麩をたっぷりの水につけて内側までしっかり柔らかくなるまで漬けておく。柔らかくなったら両手で水気を絞る。
- ② ☆印の材料をよく混ぜて、車麩を両面漬けこむ。(30分くらい)
- ③ フライパンにバターを溶かして、弱火で車麩の両面に焼き色がつくまで焼く。
(残った卵液も甘くて美味しいので全部入れる。)
- ④ お皿に重ねて完成。



☆課題をやって感じたこと・考えたこと☆

パンで作るフレンチトーストは食べたことがありましたが、麩で作るフレンチトーストは、はじめは味はどんな味になるのか、出来上がりはどんな風になるかなど不安な箇所は多々ありましたが、実際に作ってみると見た目はとてもおいしそうでした。

でも、味は麩っぽさが残っていたので、中までしっかり味を付けていれば良かったと思いました。

☆おうちの人から一言☆

<記入者> 母

麩に卵液がなかなかしみ込まず、中までしっかり味が付いていなかったが少し残念でした。

でも、出来あがりはとてもきれいに、とてもおいしかったです。実際食べてみるとやっぱりおいしかったです。