## グレーテルのかまど 番組特製レシピ



レシピ監修 エコール 辻 東京 百野 浩史先生



ベーシックな食パンのフレンチトーストと、固くなったフランスパンを、オレンジジュースでデザート風に仕上げるとっておきのレシピ。 いずれもオーブンを使ってふっくら仕上げる方法をご紹介!

## 材料 ~ 2人分 ~

#### <フレンチトースト>

食パン(5 枚切り)	2 枚	2.5cm 厚さ
卵	2 個	(M玉)
砂糖	50g	グラニュー糖を使用
牛乳	150ml	
バター(食塩不使用)	適量	

### <オレンジ風味のフレンチトースト>

フランスパン	1.5cm 厚さで 2 切れ	バタールを使用
卯	2 個	(M玉)
砂糖	30g	グラニュー糖を使用
オレンジジュース	150ml	オレンジを搾るか 果汁100%のものを使用
バター(食塩不使用)	適量	焼成用

### <オレンジの温かいソース>

砂糖	30g	グラニュー糖を使用
オレンジジュース	100ml	オレンジを搾るか 果汁100%のものを使用
バター(食塩不使用)	20g	
オレンジの果肉	適量	







### フレンチトーストを作る



ボウルに卵を入れ、ほぐして砂糖を入れる。牛乳を 加えて溶きのばす。



Step 2

食パンにステップ 1 の卵液をたっぷり染み込ませる。 ※つける時間は 30 秒程度だが、何度も裏返して吸収 をよくする。



Step3

フライパンにバターを適量入れて熱し、バターを溶かし、パチパチとバターの水分か蒸発する音が聞こえたらステップ 2 を入れる。片面 1 分ずつ焼き、きれいな焼き色をつける。



Step 4

オーブンプレートに付属の網をのせてステップ 3 を並べ、170 度のオーブンで 10 ~ 12 分程度加熱する。



Step 5

焼き上がれば(半分に切って)お皿に盛り付ける。



### オレンジ風味のフレンチトーストを作る

Step6

ボウルに卵を入れ、ほぐして砂糖を入れる。オレンジ ジュースを加えてときのばす。



Step7

切ったフランスパンをステップ 6 に入れ、冷蔵庫で一 晩かけて卵液を染み込ませる。

※たっぷり卵液を吸い込ませるので、焼き上がりは しっとりします。



2/4



### グレーテルのかまど 番組特製レシピ



ステップ 8

フライパンにバターを適量入れて熱し、バターを溶かし、パチパチとバターの水分か蒸発する音が聞こえたらステップ 7 を入れる。片面 1 分ずつ焼き、きれいな焼き色をつける。



# Step 9

オーブンプレートに付属の網をのせてステップ 8 を並べ、170 度のオーブンで  $10 \sim 12$  分程度加熱する。



# Step10

ステップ 10

焼き上がればお皿に盛り付ける。



### オレンジの温かいソースを作る



ステップ 11

フライパンに砂糖を入れて火にかけ、溶けて薄いキャ ラメル色になるまで熱する。



# Step 12

火を止めてオレンジジュースを注ぐ。

※フライパンのふちから慎重に加えてください。火傷 に注意。



# Step13

ふたたび火にかけて固まっている砂糖をへらで混ぜ ながら溶かす。



ステップ 13

Step14

ステップ 14

オレンジの果肉を加えてひと煮たちさせたら、火を止めてバターを加えて溶かし、ソースに濃度をつける。



3/1



### グレーテルのかまど 番組特製レシピ



温かいうちにフレンチトーストの横にソースを添える。



# 食べごろと保存方法

できたてをすぐにお召し上がりください。



