

とろける甘さ、ピンクの幸せ、春を感じる贅沢なフレンチトースト

ピンクフレンチトースト

＜材料＞ 4人分

コッパン	90g×2本(180g)
卵	60g(中1こ)
牛乳	120ml(カップ半分強)
A バニラエッセンス	少々 ※入れなくてもOK
上白糖	18g(大さじ2)
ビーツパウダー	少々(0.5g)
※ビーツパウダーが手に入らない場合は、50g程度の量ですりおろしたビーツの汁を使用	

バター	10g(大さじ1弱)
※グラニュー糖	小さじ1/2杯(1.5g)位

＜作り方＞

- ①コッパンは縦半分に切りAの材料をあわせたものに漬け込みます。
- ②フライパンにバターを敷き、①のパンを並べふたをして両面焼きます。
- ③焼き上がったら、今回はグラニュー糖をふって出しましたが、お好みでメイプルシロップやはちみつなどをかけて食べてください。

? 「ビーツ」の赤色は?

ベタインという名前の色素でさらにベタシアニン(ベタニン)(赤紫)とベタキサンチン(黄色)があり、加熱することで紫系の色が消え朱色に近くなるのは、このベタニンが熱分解を起こしているとのこと。温度や加熱時間等によってビーツの赤色は退色してしまうそうです。

春らしい「ピンクフレンチトースト」です。「卵や牛乳と砂糖を混ぜ、ビーツを加えたもの」をつけたパンを焼きました。ビーツはミネラルが豊富で血流を改善し、血圧を下げる効果を持つことから、健康食品としても注目されています。ただ、ビーツは加熱温度が高すぎると色が消えてしまうようです。試作の時、200℃にしたら消えてしまったのです。そこで今回はオーブンを使って180℃で焼きました。ご家庭で焼く時にもご注意ください。

「フレンチトースト」というのは英語で、フランスではかたくなったパンをこうするとおいしくなるということで「パンベルデュ(pain perdu)」つまり「失われたパン」と呼ばれているのだそうです。志木中の給食では今回初めてピンク色のフレンチトーストを出したのですが、「ピンクがかわいい!」「甘い香りがたくさんしておいしかった」と大好評でした。主食のパンなので、甘さ控えめでしたが、ご家庭でおやつにするならメイプルシロップなどをかけて召し上がってください。「レシピ教えてください!」「また出して!」という声があちらからもこちらからも聞こえてきました。



栄養価(1人分)	
1食分	203kcal
たんぱく質	6.4g
脂肪	5.0g
加糖	45mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	1.0g
マグネシウム	12mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.6g
糖分	3.25g