

ガーリックトースト

ガーリックバターをフランスパンにたっぷりとしみこませ、フライパンで両面を焼いています。表面はカリッと、中はしっとりとしたトーストです。にんにくの香りが食欲をそそります。



材料 2人分

- フランスパン(バゲット) 1/2本
- にんにく 2かけ
- オリーブオイル 大さじ2杯
- マーガリン 大さじ2杯
- 乾燥バジル(または乾燥パセリ) 少々



作り方

- ① フランスパンは2cm厚さの斜め切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ④ ③にマーガリンと乾燥バジルを加え、混ざったら別容器に移す。
- ⑤ フランスパンを④に浸す。
- ⑥ フライパンで⑤をこんがり色がつく程度に両面を焼く。



豆知識

フランスパンとマーガリンに含まれる塩分だけで美味しくいただけます。オーブンで焼くこともできます。バジルやパセリなど、ハーブの香りは減塩効果があります。

1人分の栄養価

エネルギー331kcal
 たんぱく質4.9g
 脂質 21.0g
 炭水化物 29.6g
 食塩0.7g