

親子で作る山盛りフレンチトースト

2023.01.30

執筆者 本田よう一

寒い季節になってきて、うちにいる時間が少し長くなってきています。

うちは4歳児と0歳児がいるので、お出かけはバラバラにしたり、家の中でも何かイベントがないと4歳児の間が持ちません。

子供と時間を共有しつつ、自分の負担は軽めに。

おやつを手作りするのはいかがでしょうか？

晩ごはんやお昼だと負担が重めになります。

材料を準備して、切るところ、火を使うところ、食器を出すとか全部を手伝ってもらうのも、安全を確保するのも少し心配。



ポップコーンで気軽にやってみたり普段の食材で作れるなら、

きっとハードルもグッと下がります。

使うのはいつもの食パンと卵と牛乳。

一緒にやる作業も、子供によってはもう、

自分でやりたいと言い出したらなら

ここは手を出したいところをグッと堪えて、

見守るのもいいかと思います。



●親子で作る山盛りフレンチトースト

＜材料＞（2人前）

食パン（6枚切り）2枚

卵 1個

牛乳 3/4カップ（150ml）

砂糖 大さじ2

粉砂糖 適量

バニラアイス、ミント お好みで



＜作り方＞（調理時間 15分）

1.食パンは一口大に切る。小さなお子さんは手でちぎる。

2.ボウルに卵を割り入れて、砂糖と混ぜ合わせる。

ここはぜひ、お子さんに。牛乳を加えて、さらに混ぜ合わせる。

3.耐熱皿に1を並べて、2をかける。パン全体に染み込ませる。

ここもお子さんができる方は是非に。

4.オーブントースターなどで10分ほど焼く。

ここは熱くなるので、大人の方に。粉砂糖をふりかけて、

お好みでアイスを乗せる。
熱々が食べられないお子さんは冷めてからでも。

僕は完全助手に徹するのも頑張ったりします。笑。
テーブル拭いたり、ボールを出したり、
耐熱皿を出したり先回り準備をして完成したら、
火傷に注意しながら、一緒に写真を撮るのも。
親の方はぐったりなので、子供と料理のツーショットでも。

オーブントースターは1000wくらいのものを使っていますが、
弱めのワット数でも時間を延ばせばOK。
焼いているときは熱くなるので、火傷に注意しましょう。
ここは大人と一緒に見守ります。
もし焼過ぎが心配なら、アルミホイルを被せて焦げを防止に。
オーブントースターがなければ、魚焼きグリルを使っても。
火の入りは、竹串やフォークなどをさしてみて、
3秒ほどおいたら、抜いて、温まつていれば、OK。
ダメなら、もう少し追加で焼いてみてください。

今回は食パンで作っていますが、フランスパンにしたり、
ロールパンにしたりとお家にあるパンをアレンジしても。
粉糖もあれば、なれば、ハチミツ、メイプルシロップ、
練乳をかけたり、
リッチなら、ぜひ、生クリームと一緒に泡立てるをしても。
果物をカットして、一緒に焼いたり、
盛り付けたりしても楽しいです。

ぜひ、おうち時間に作ってみてください。