



1 ボールに牛乳、たまご、砂糖を入れて混ぜる。

牛乳
たまご
砂糖

2 パンに液をしみ込ませる。片面約2分で両面つける。

パンに4枚に切ってもいいかもね!

3 フライパンを温めて、片面1分半ほどで両面焼いて出来上がり。(テフロンフライパンは油なし)

野菜ジュースやミニサラダもあるといいね!!

野菜ジュース
チーズ
ミニトマト

かんたんメニューのできあがり

本橋さん家の匂 (成木在住・成木は山や川の自然いっぱい場所です。)

●今年、家のミョウガが増えたので、ソメンに使うか天ぷらにするか色々迷っています。「うーん?」と毎年考えるのですが、結局「ミョウガみそ」になります。

■作り方・材料は、ミョウガ、ショウガ、みそ、だけです。ミョウガは細かく輪切りにします。ショウガも細かく刻んでみそと混ぜます。それだけです。割合はお好みで・・・。(これって、ご飯のお供ですのご飯がすすみます。)