



トンガトーストの作り方 4人分

『材料』

▽トンガトースト

- ・ 揚げるためのキャノーラ油 もしくはサラダ油 適量
- ・ 4枚切りの食パン 2斤 (1人分2枚)
- ・ バナナ 4本

① シナモンシュガー

- ・ グラニュー糖 150g
- ・ シナモン 小さじ2

② バッター液 (パンを浸す液)

- ・ 卵 4個
- ・ 牛乳 320ml
- ・ シナモン 小さじ 1/4
- ・ グラニュー糖 小さじ1

▼準備

- ① シナモンシュガー作り：グラニュー糖とシナモンを大きめのボウル (後でパンを転がせる大きさ) にいれて砂糖とシナモンをよく混ぜます
- ② バッター液作り：パンを浸すことができるくらいのボウルに卵をいれてよく混ぜ、そこに牛乳と砂糖、シナモンをいれてさらによく混ぜ合わせておきます

つく、かた
▼作り方

1. 揚げ油^{あぶら}をフライパンにいれ、170℃くらいに熱^{ねっ}しておきます。
2. バナナを半分^{はんぶん}にカットし、それを縦^{たて}に半分^{はんぶん}にスライス^{ぶん}します（16 スライス分）。
3. 食パン^{しょくぱん}の耳^{みみ}の部分^{ぶぶん}から切り込み^{きりこ}みをいれ、スライスしたバナナを1つのパンに2スライスずつ差し込み^{さしこ}みます。
4. バナナをいれたパンを⑥のバター液^{えき}に充分^{じゅうぶん}に浸^{ひた}し、パンを熱した油^{ねっあぶら}にそっとう入^いれます。
5. 片側^{かたがわ}2分程度^{ふんていど}を目途^{めど}に両側^{りょうがわ}がきつねいろ^{いろ}になるまで約4～5分揚^{やく}げます。パンの厚み^{あつ}によって揚^あげる時間^{じかん}がかわるので様子^{ようす}を見^みながらフライパンからあ^あげてください。パンがきつねいろ^{いろ}になったら油^{あぶら}からあ^あげ、余分^{よぶん}な油^{あぶら}をきりましょう。
6. 油^{あぶら}をきったら熱^{あつ}いうちに④のシナモンシュガー^{ぜんたい}のボウルにいれて、全体^{ぜんたい}にまぶしたらできあがり！

🔊 熱^{ねっ}した油^{あぶら}を使用^{かじ}しますのでやけどや火事^きにお気^きをつけてください。お子様^{こさま}と一緒に^{いっしょ}の場合は特に注意^{ばあい}を払^{とく}いながらお楽しみ^{ちゅうい}ください。