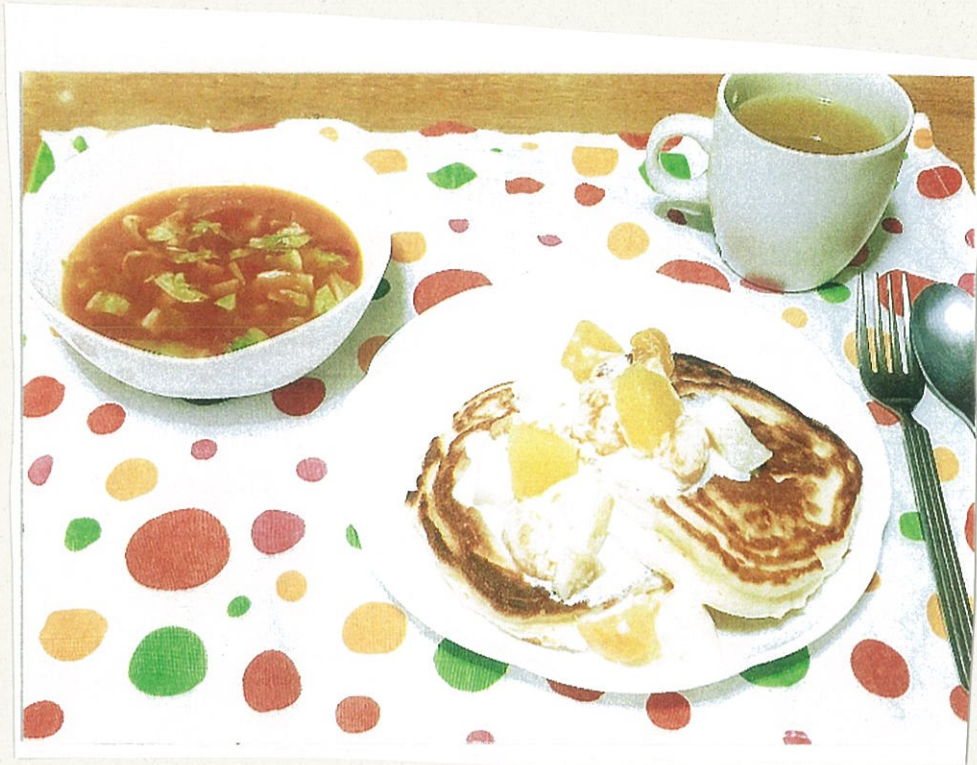


タイトル

毎日朝ごはん

MENU

- ① パンケーキ + ヨーグルトソース
- ② ミネストローネ



【PRポイント】

①健康への配慮 ②美味しさ ③楽しさ ④短時間で簡単につくる(食べる)ことができる の観点から

① ホットケーキに果物の入ったヨーグルトソースをかけることで、カルシウムとビタミンをとることができる。

スープにはトマトやキャベツ、ニンジンなどたくさん野菜が入っているので、サラダで食べるより野菜が食べやすくなる。

朝ごはんにはスープをとり入れることにより、朝は体温が低くなっているので体を内側から温める。

② ホットケーキにヨーグルトソースをかけることにより、甘すぎずに食べることができ、果物も一緒に入っているためヨーグルトの酸味をおさえている。

- ③ ヨーグルトと果物を合わせたリースは、今回パイナップルともも、みかんを使ったが、自分の好きな果物を入れたり、混ぜたり、リースの味も変えることができるので味にあきない。

ホットケーキを作るのはとても簡単なので親子で一緒に作ることもできる。

また、生地にはジャムを入れたり、牛乳だけでなく違うものにしてみたり、アレンジがたかさんできる。

- ④ 基本的に混ぜて焼くだけなので待ち時間も少なく、手順も少ないので簡単にできる。

食べる時も、焼く多さを工夫すれば一口サイズにもできるし、大きくもできるので食べるのにも手間がかからない。

(作り方)

ホットケーキ

ホットケーキミックス 1袋 (150g) / 卵 1個 / 牛乳 100ml

- ① 卵と牛乳を混ぜる
- ② ホットケーキミックスを入れて混ぜる
- ③ 焼く

リース

缶詰め / ヨーグルト

- ① ヨーグルトと缶詰めの果物をあわせる

○ 果物は1口ぐらいの大きさに切っておく。
○ ヨーグルトと果物だけではドロドロすぎるので、缶詰めの汁でのばす。

スープ

キャベツ 2枚くらい / トマト缶 / 玉ねぎ / にんじん / じゃがいも / 塩 / 水 など

- ① 野菜をいためて火を通す
- ② トマト缶と水を入れて煮る

((スープは野菜と水を用意して混ぜるだけのものもあるので便利))