

# 5分で作れる

## マグカップ🍵

# フルーツサンド & スープ

流行りの



## フルーツサンド材料

- ・パン (やわらかいもの)
- ・フルーツ
- (今回はいちごを使用しました)
- いちご 2粒 🍓🍓
- ・ヨーグルト
- ・石砂糖 (適量)
- (蜂蜜でも代用可)

### 生クリーム不要!!

生クリームの代わりにヨーグルトを使います。

生クリームをヨーグルトに代用する点についてのメリット

- ① ヨーグルトの方がカロリーが低い。カロリーオフ!!!
- ② ヨーグルトの方が生クリームより値段が安い。



## ★作り方

パン × ヨーグルト × 砂糖 × フルーツ の組み合わせが「絶妙」に合う。

① パンにヨーグルトと石砂糖を混ぜてそのをまんべんなくぬる。

② 次に、カットしたフルーツをはいはく。いちごは、 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{4}$  にカットすると丁度いいです。パンの大きさに合わせてカットしてください。

完成!!



生クリームより、ずっとおいしい!! 🍓  
鼻から生クリームがはいりに甘いのが、大好きです 😊

パンはかたいものより、やわらかいものを使うと良いです 🍞



# スープ材料

- ・キャベツ 1枚~2枚
- ・ベーコン
- ・ミニトマト 1~2個
- ・コンソメ 適量
- ・胡椒 (お好みで)

材料をカットして、マグカップに入れていただけなので、超簡単です。おいしい朝には、ぴったし!!

# ★作り方

① キャベツ、ベーコン、ミニトマトを食べやすいサイズにカットし、マグカップの中に全部入れる。

このレシピは、材料は、小めにカットすると、かわかたがよす。



② そこに水 170cc、コンソメ、胡椒を入れる。

③ ラップをして、電子レンジで4分加熱する。

④ よくスプーンで混ぜたら完成!!

《今回の献立》では、どの栄養素がとれる!?

- ・ フルーツサント ... 炭水化物 (パン)
- ・ ヨーグルトは腹持ちのいい食品 ... ビタミン (いちご)
- ・ ... タンパク質 (ヨーグルト)

② 朝食に必要な栄養素は、「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン」と言われています。

今回の献立で、全ての栄養素を摂取可能な集中アップ、体を目覚める効果、腹持ちの効果あり。

- ・ スープ ... ビタミン (キャベツ) (ミニトマト)
- ・ ... タンパク質 (ベーコン)

インスタ映え!! で、流行っているフルーツサント!! 見た目も簡単に作れちゃう!

③ 作って楽しい & 空腹時間

高校生の中で流行っているフルーツサントは、火を使わずに電子レンジを使用するので、実際自分で作るのには楽しいです。電子レンジを使っている間、他の事をできちゃうので、自分もかわかた簡単に作れちゃう。時間上手に使おう!! ので、おいしい朝でも手間暇かからず作れちゃいます。