

じゃこマヨトースト & ブロッコリーのごま和え



★材料

- ・食パン
- ・ちりめん
- ・マヨネーズ
- ・こしょう(お好みで)
- ・とろけるスライスチーズ
- ・ブロッコリー
- ・コーン缶
- ・白すりごま
- ・砂糖
- ・しょうゆ

★作り方

- ①ちりめんにマヨネーズ・こしょうを混ぜます。
- ②食パンに①と、とろけるスライスチーズをのせオーブントースターで3分焼きます。
- ③ブロッコリーを電子レンジで加熱します。
- ④ボウルにごま・砂糖・しょうゆを混ぜ、ブロッコリーとコーンを加えて混ぜます。

☆豆乳紅茶とパイナップルヨーグルトと一緒に♪

★調理時間 5分

<栄養教諭の神野先生からのコメント>

コクのある味のじゃこマヨトーストと、油を使ってないさつぱりとしたごま和えの組み合わせ。野菜がたくさん食べられますね。

フレンチトースト



★材料

- ・食パン 2枚 (6枚切り)
- ・バター 10g
- ・たまご 1個
- ・牛乳 100mL
- ・砂糖 大さじ 1

【トッピング】

- ・メープルシロップ・バター 適量

★作り方

- ①食パンをお好みの大きさに切ります。
- ②たまご・牛乳・砂糖を混ぜ、食パンを浸します。
- ③フランパンにバターを溶かし、パンを入れて弱火でじっくりと焼きます。
- ④ひっくり返して両面焼いたら出来上がり♪

★調理時間 20分

<栄養教諭の神野先生からのコメント>

「朝、食欲があまり・・・」というとき、バターを使って焼いた香りのよいフレンチトーストはぴったりですね。牛乳や卵が一度にとれるのもうれしいメニューです。

フワフワで
トロトロ
パクパク食べられます