

平成 31 年 2 月 28 日
大阪府立西淀川支援学校



がつごう ちょうしょく

3月号 朝食だより

♪ あ・さ・ご・は・ん ♪

あさ 朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です

あさ 朝ごはんを毎日
しっかり食べると、
いいことがたくさん
ありますよ♪



あたたまる
体



さえる頭



ごきげんな
おなか



はやね早起き
朝ごはん



ん、生活リズム
もバッチリだ!



あさ かんたん 朝ごはん簡単レシピ

ウイナーパンケーキ

ざいりょう 材料 (2人分)

- ホットケーキミックス・・・50g
- ウイナー・・・3本
- いんげん・・・2本
- ミニトマト・・・4個
- 卵・・・1個
- とろけるチーズ・・・適量
- 塩・こしょう・・・少々
- マヨネーズ・・・適量

作り方

- ウイナーはぶつ切りにしフライパンで焼き、塩・こしょうでしっかり味をつける。
- ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、②を流しいれて形を調える。焼いたウイナー、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
- 両面焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたら出来上がり。

★「いちごなど果物」をプラスしてバランスアップ!

