

やさしい朝ごはん

部門	作成者
パン	萩平 加枝子
セールスポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・食べやすい ・朝ごはんですっかり糖分量を摂れる ・食材の加減で自分の好みにアレンジしやすい



特に工夫した点	<ul style="list-style-type: none"> ・パンをひと口にカットして食べやすくした。 ・パンを浸している間に果物をカットしたりフライパンを温めたり調理時間の短縮を心がけた。
---------	--

材料費と調理時間	4人分・・・約650円 調理時間・・・約30分
----------	----------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ひと口フレンチトースト	食パン 3～4枚 牛乳 500cc たまご 2個 砂糖 大さじ 3 しょうが湯 1～2袋 (お好みで) バター 30g位	<ol style="list-style-type: none"> ①食パンをひと口サイズにカットする。 ②分量の牛乳から半分程を少し温めて砂糖としょうが湯を溶かす。 ③たまごに②と残りの牛乳を合わせる。 ④③に食パンを浸す。 ⑤温めたフライパンにバターを溶かして④のパンを焼く。 ⑥皿に盛り、好みでシナモン・砂糖・メープルシロップなどをかけても美味しい。
フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト 500cc (付属の砂糖) 一袋 洋ナシ 1個 キウイ 1個 バナナ 1本	<ol style="list-style-type: none"> ①プレーンヨーグルトに付属のさとうを加え水切りしておく(コーヒーメーカーやザルにクッキングペーパーを敷いた物などで)一晩ほっておくとクリームチーズ状態になる。 ②洋ナシ・キウイ・バナナをひと口サイズにカットして①のヨーグルトに加え混ぜる ③容器に入れ、好みでメープルシロップ・はちみつなどをかけて食べても良い。 <p>※フルーツは季節の物やお好みの物で・・・缶詰を利用してもいいと思います。</p>