



おおいけ 幸子さん（一般）

「ヘルシーパンケーキと簡単スープと塩を使わない巣ごもり卵とフルーツ」



PRポイント

朝は忙しいので、簡単に作れて食べることができ、バランスの取れたものを、と思いメニューを考えました。

材料（2人分）

A パンケーキ

- ・小麦粉 50g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・水 25cc
- ・たまご 1/2個
- ・黒砂糖 25g
- ・レーズン 15g
- ・ブルーベリー 15g
- ・サラダ油 適量

B 簡単スープ

- ・豆腐 1/2丁
- ・トマト 1個
- ・コーン 30g
- ・わかめ 6g
- ・しめじ 40g
- ・みそ 小さじ1
- ・こぶだし 小さじ1
- ・水 200cc
- ・牛乳 50cc

C 巣ごもり卵

- ・ほうれん草 1/4束
- ・たまご 2個
- ・しらす 20g
- ・オリーブ油 適量

D フルーツのヨーグルトがけ

- ・バナナ 1本
- ・ゴールデンキウイ 1個
(フルーツはお好みのもの)
- ・無糖ヨーグルト 適量

作り方

A パンケーキ

- ① たまごを割り、ボウルでよく混ぜ、水を加えて混ぜる。小麦粉、ベーキングパウダー、黒砂糖を加えてさっくり混ぜる。
- ② ブルーベリーを食べやすい大きさに切り、レーズンと一緒に①に入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②を入れて蓋をして弱火で約5分焼く。表面がプツプツして回りが乾いてきたら引っくり返す。
- ④ 反対の面も弱火で焼き、大皿にとり、切り分ける。

B 簡単スープ

- ① トマト、豆腐を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、こぶだしを入れる。中火にかけ、トマト、コーン、しめじ、豆腐の順に入れ、最後に牛乳を入れる。
- ③ スープカップにみそ、わかめを入れ、②を注ぎ、よくかき混ぜる。

C 巣ごもり卵

- ① ほうれん草を3~4cmに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、ほうれん草、たまごの順に入れ、しらすをちらす。
- ③ すぐに蓋をして、たまごが焼けるまで蒸らし焼きをする。

D フルーツのヨーグルトがけ

- ① バナナを輪切り、ゴールデンキウイも食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトをかける。

