



もり 森 駿斗さん (旭小学校)

「パンケーキだよ！

全員集合！」



PRポイント

パンケーキは、パセリをかけて見栄えを良くしたり、ハムとコーンを練りこむことで栄養バランスを整えました。

材料 (2人分)

A パンケーキ

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・ハム 4枚
- ・コーン 大さじ2
- ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・スライスチーズ 2枚
- ・パセリ 適量

B スープ

- ・ごぼう 1/3本
- ・れんこん 1/4本
- ・にんじん 1/2本
- ・水 400cc
- ・コンソメのもと 適量
- ・しょうゆ 適量
- ・酒 適量
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

④

C ヨーグルト

- ・りんご 1/2個
- ・プレーンヨーグルト 75g
- ・はちみつ 適量

D サラダ

- ・きゅうり 1/2本
- ・サニーレタス 2枚
- ・ブロッコリースプラウト 適量

作り方

A パンケーキ

- ① ハムを食べやすい大きさに切る。
- ② ホットケーキミックスに①とコーンを 入れて混ぜる。
- ③ ②を弱火で3分焼き、チーズを乗せる。
- ④ ③を皿に盛り付け、パセリをふる。

B スープ

- ① ごぼう、れんこん、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を鍋に入れ、水と④を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②をお皿に盛り付け、しお、こしょうで味を調える。

C ヨーグルト

- ① りんごを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトとはちみつをかける。

D サラダ

- ① きゅうり、サニーレタス、ブロッコリースプラウトを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を皿に盛り付ける。

