



おおしま
大島 さくらさん（三郷小学校）

「栄養満点！」

野菜モリモリパンケーキ！」

PRポイント

たくさんの野菜やフルーツを使いました。スープは、朝ごはんなので、早く作れるように野菜を小さく切ったり、正月に残ったおもちを入れて見た目もかわいいアレンジをしてみました。



材料（4人分）

A パンケーキ

- ・パンケーキ粉 250g
- ・牛乳 200cc

B サラダ

- ・キャベツ 4枚
- ・トマト 1個
- ・ドレッシング 適量
- ・マヨネーズ 適量

C ウィンナー

- ・ウィンナー 8本

D もち入りコンソメスープ

- ・玉ねぎ 1個
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 2枚
- ・もち 2個
- ・水 600cc
- ・コンソメのもと 1個
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量
- ・パセリ 適量

E フルーツヨーグルト

- ・ヨーグルト 大さじ8
- ・バナナ 1本
- ・キウイ 1/2個
- ・りんご 1/4個

F ココア

- ・牛乳 600cc
- ・ココア 大さじ4

作り方

A パンケーキ

- ① パンケーキ粉と牛乳を混ぜ合わせて、フライパンで弱火で表と裏を4分ずつ焼く。

B サラダ

- ① キャベツを千切り、トマトをくし切りにする。
- ② お好みでドレッシングまたはマヨネーズをかける。

C ウィンナー

- ① フライパンでウィンナーを焼く。

D もち入りコンソメスープ

- ① 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツを1cmの角切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れ、中火で10分煮る。
- ③ コンソメのもとを入れ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ もちを角切りにし、トースターで3分焼く。
- ⑤ ③を皿によそい、もちとパセリをかざる。

E フルーツヨーグルト

- ① バナナ、キウイ、リンゴを一口大に切る。
- ② ①をヨーグルトに乗せる。

F ココア

- ① 鍋で牛乳を温め、ココアを入れて混ぜる。

