

スイートなごほうび朝ご飯

※材料・分量は1人分

●フレンチトースト

【材料・分量】

食パン（4枚切り）	1枚	
A	卵	1.5個
	牛乳	70ml
	砂糖	大さじ1（9g）
	バニラエッセンス	1滴
バター	2g	
メイプルシロップ	適量	

【作り方】

- ① Aをボウルに入れて混ぜて、卵液を作る。
- ② 食パンは半分に切って、バットに入れた卵液に浸し、電子レンジ（500wで1分位）温める。ひっくり返して、もう片面も1分位温める。
- ③ フライパンにバターを入れ、弱火で温める。
- ④ ③のフライパンに卵液を浸したパンを入れ、蓋をして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ⑤ 美味しそうな焦げ目がついたら、裏返して蓋をして④と同じように焼く。
- ⑥ 皿に盛り、メイプルシロップをかける。

●ごろごろさつまいものサラダ

【材料・分量】

さつまいも	20g
きゅうり	15g
ゆで卵	1/2個
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	適量

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま小さめの乱切りにし水にさらし、軽く水を切ってラップをし、電子レンジ（500wで3分位）で温める。
- ② きゅうりを太めの輪切りに切る。
- ③ ①～②をマヨネーズで和えて、塩こしょうをかける。

●具材たっぷり豆乳スープ

【材料・分量】

豆乳	150ml
ウインナー	1本
玉ねぎ	30g
しいたけ	1/2枚
ミニトマト	1個
コンソメ	小さじ1（2g）
パセリ	適量

【作り方】

- ① ウインナーは斜め半分に切る。玉ねぎとしいたけはスライスする。ミニトマトは半分に切る。
- ② スープカップに材料をすべて入れ、ラップをかけて、電子レンジ（600wで3分位）で温める。
- ③ パセリをお好みでかける。

●バナナヨーグルト

【材料・分量】

バナナ	30g
ヨーグルト	50g

【作り方】

- ① バナナは輪切りにする。
- ② ヨーグルトの上にバナナをのせる。