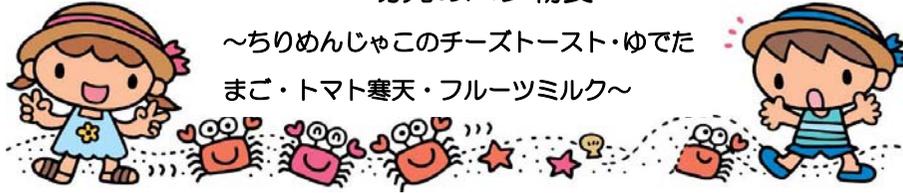


幼児のパン朝食



～ちりめんじゃこのチーズトースト・ゆでたまご・トマト寒天・フルーツミルク～

1日を元気いっぱい過ごすために、朝食をきちんと食べるようにしましょう。ここでは、カルシウムがたっぷりとれる朝食レシピを紹介します。

光市食生活改善推進員さんから

の提供レシピです。



- ・ トーストは、季節の野菜を使ってお子さんと一緒にトッピングしてみるのも楽しいですね。
- ・ フルーツミルクに使うフルーツはいちご・メロン・もも・みかん等でも良いです。

脳は寝ている時にも働いており、朝起きた時はエネルギーが不足しています。朝食をしっかり食べてブドウ糖をとることで、脳が目覚め、集中力や作業能力、学習能力が高まります。1日を元気に過ごすためにも朝食をしっかり食べられるように皆が意識して生活しましょう。

全部で 403 キロカロリーです。



材料と作り方

献立名	材料	分量 (こども 1 人分)	作り方
ちりめんじゃこのチーズトースト	食パン (6~8枚切) ちりめん ピザ用ソース ほうれん草 たまねぎ とろけるチーズ コンソメの素 こしょう	1 枚 3 g 大さじ 1/2 1/8 束 (20 g) 15 g 1/2 枚 (10 g) 少々 少々	① たまねぎは薄切りにする。 ② ほうれん草はゆでて 2~3 cm に切る。 ③ ちりめんは、さっと水をくぐらせ水気を切っておく。 ④ パンにピザ用ソースを塗り、①~③をトッピングし、コンソメの素、こしょうをふってとろけるチーズをのせる。オーブントースターで 3~5 分焼く。
トマト寒天	粉寒天 水 砂糖 トマト レモン汁 ミントの葉 (お好みで)	0.5 g 31 cc 大さじ 3/4 1/4 個 大さじ 1/4 1 枚	① トマトは湯むきし、ざく切りにしてミキサーかフードプロセッサーにかけ、レモン汁を加える。 ② 分量の水と粉寒天を鍋に入れ、時々かきまぜながら 2~3 分に溶かし、さらに砂糖を入れて溶かす。 ③ ②の粗熱をとり①のトマトを混ぜ合わせ型に入れ冷やす。
フルーツミルク	バナナ 牛乳	中 1/3 本 100 ml	① バナナは適当な大きさに切る。 ② ミキサーに①と牛乳を入れ混ぜる。