



夏休み に作ってみよう♪パパッとレシピ



フルーツヨーグルト

【材料 1人分】

- ☆ {
 - ・パイン缶 大さじ2
 - ・みかん缶 大さじ2
 - ・もも缶 大さじ2
 - ・バナナ 1/2本
- ・ヨーグルト 大さじ4
- ・はちみつ 好みで
- ・きな粉 好みで

【作り方】

- ①バナナを輪切りに切る
- ②☆の材料を、ヨーグルトと混ぜ合わせる
- ③好みで、はちみつ・きな粉をかける

☺フルーツヨーグルトは、ビタミンやカルシウムが手軽にとれます。また、作りやすいメニューなので、子どもが料理に挑戦するのもよいですね♪また、旬の果物をいれるとさらにおいしさがアップします。



スクランブルエッグ

【材料 1人分】

- ・たまご 2個
- ・コーン缶 小さじ1
- ・チーズ 小さじ1/2
- ・ベーコン 1/2枚
- ・油 小さじ1

【作り方】

- ①たまごをわって、ほぐしておく
- ②ベーコンを粗みじんに切る
- ③たまごと、チーズ、塩、こしょうを混ぜ合わせる
- ④鍋に油をしき、ベーコンを炒める
- ⑤④に、③をいれて、手早くほぐしながら炒める



コーンやチーズの他に、玉ねぎや人参、ピーマン、などの野菜を粗みじん切りにしていれると、栄養も多くとれますよ♪炒め油に、バターを使用すると風味がアップします



カルシウムトースト

【材料 1人分】

- ・食パン 1枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・しらす 小さじ1
- ・納豆 好み

【作り方】

- ①マヨネーズ、しらす、納豆を混ぜる
- ②①を食パンにのせて、焼く



休み期間に不足しがちなカルシウムをとりましょう♪マヨネーズが苦手な人は、チーズにかえてもよいです。また、ケチャップと玉ねぎなどを入れたソースを作りピザトーストにもアレンジできますよ☺