

料理名

# \* パンケーキ ワンプレート朝食 \*

材料【 4 人分】

パンケーキ

- ・ホットケーキミックス
- ・卵
- ・生クリーム
- ・牛乳
- ・イロバリー

ヨーグルト

- ・缶詰のヨーグルト
- ・イロバリー

バーコンストラインゴレック

- ・バーコン
- ・卵
- ・塩
- ・油
- ・シレック

オリーブ

- ・オリーブ
- ・ミニトマト
- ・ドレッシング

作り方

パンケーキ

- ・材料を混ぜ焼く。
- ・上に生クリーム、イロバリーをのせる。

バーコンストラインゴレック

- ・フライパンに油を入れ、焼き色がついたらバーコンを焼く。
- ・卵を入れて炒め、塩シレックをふる。

わが家は時間のある時に作り置き冷凍してます!!

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

パンケーキを朝から作る時間はないので、時間のある時に沢山作って冷凍します。前日の夜に冷凍庫から出し、冷蔵庫へ。当日の朝あるとチンすればOK!!

そして、ワンプレートにするだけで見た目もよく、(おしよ) 洗い物が減るので忙しい母には助けになります。

家でのエピソード等、自由に記入してください。



<栄養教諭から>

冷凍しておく工夫で、すぐに用意できるメニューです。ワンプレートで彩りも豊かです。