

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
- ・イロバリン

ヨーグurt

- ・缶詰のサケ
- ・イロバリン

バーコンストラインゴレック

- ・バーコン
- ・卵
- ・塩
- ・油
- ・シレク

オメガ

- ・レタス
- ・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、イロバリンをのせる。

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。卵を入れて卵焼きを焼く。

わが家は時間のある時に作り置きを冷凍してます!!

《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。当日の朝あると作るだけ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。