

料理名

バナナマッシュマロトースト & サラダ・ザクロ酢ソーダ

材料【 1 人分】

- 食パン 1枚
- バナナ 1本
- マッシュマロ(小たいか) 6個
- レタス
- ハム
- ザクロ酢
- 炭酸水
- ヨーグルト(市販のもの)

作り方

- バナナをななめにスライスし、食パンにならべてのせる
- その上にマッシュマロをのせてトースト

《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)

マッシュマロが焦げやすいので、一度食パンとバナナのみを焼いてから、マッシュマロをのせてもう一度焼くとさらに美味しくなります。
甘いのが好きな人は、チョコソースをかけたもOK。

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>

バナナとマッシュマロでボリュームがあり、しっかり食べられる朝ごはんです。