がつごう　ちょうしょく

3月号　朝食だより

平成 31 年 3 月
大阪府立東淀川支援学校

あ・さ・ご・は・ん♪

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です

朝ごはん簡単レシピ

ウインナーパンケーキ

材料（２人分）

ホットケーキミックス・・５０ｇ
ウインナー・・・・・・・・3本
いんげん・・・・・・・・・2本
ミニトマト・・・・・・・・4個
卵・・・・・・・・・・・・１個
とろけるチーズ・・・・・適量
塩・こしょう・・・・・・少々
マヨネーズ・・・・・・・適量

作り方

1．ウインナーはぶつ切りにしフライパンで焼き、塩・こしょうでしっかり味をつける。
2．ホットケーキミックスと卵をボウルで混ぜ合わせる。
3．フライパンに油をひき、②を流しいれて形を調える。焼いたウインナー、いんげん、ミニトマトをバランスよく配置する。
4．両面焼き、火が通ったら、とろけるチーズをのせ、さらにマヨネーズをかける。チーズがとろけたら出来上がり。

★「いちごなど果物」をプラスしてバランスアップ！