

がっ にち しよくいく ひ  
\*1月19日\* 食育の日\*

あさ こんだて  
朝ごはんおすすめ献立



きなこトースト (2人分)

しよく 食パン	まい 2枚
バター (マーガリン)	10g
きゅうにゅう 牛乳	おお 大さじ1
きなこ	おお 大さじ1
さとう	おお 大さじ1

つく かた  
《作り方》

- ①バターは室温にもどしてやわらかくしておく。  
(レンジで10秒くらい加熱してもOK、クリーム状にする)
- ②①に牛乳、きなこ、さとうを入れて混ぜる。
- ③食パンに②のきなこクリームをぬってトースターで焼く。  
(焼いた後にぬってもおいしいです♥)

ジャーマンポテト (1~2人分)

じゃがいも	100g (中1個)
たま 玉ねぎ	30g (中1/6個)
ベーコン	20g (1枚)
あぶら 油 (バター)	こ 小さじ1
こな 粉チーズ	おお 大さじ1
しお 塩・こしょう	しょうしょう 少々

つく かた  
《作り方》

- ①材料を切る。  
(じゃがいも：5mm厚さ、玉ねぎ：薄切り、ベーコン：幅2cm)
- ②じゃがいもは2~3分ゆでておく。
- ③ベーコンと玉ねぎをよく炒め、ベーコンの油が出てきたら、  
②のじゃがいもを入れる。
- ④塩・こしょうで味をつけ、粉チーズを加えてふたをして約1分間  
蒸らしたら完成♪