

ミニ納豆もち



材料（4人分）

切りもち	4個
なっとう	80g
しょうゆ	大さじ2
ねぎ	適量

作り方

- ①もちは、耐熱皿にのせて、電子レンジで約15秒加熱する
- ②納豆としょうゆをかけ、小口切りにした万能ねぎをちらす

納豆は、
〈骨や筋肉を強く大きくする〉
食べ物です。
成長期には、欠かせません！

バナナはちみつトースト



材料（4人分）

胚芽パン	4枚
バナナ	2本
はちみつ	大さじ2

作り方

- ①バナナは皮をむいて輪切りにする
- ②胚芽パンにのせてはちみつをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで

「胚芽」は栄養たっぷり！
「バナナ」は消化吸収が早いので、
朝から活動するときには、ぴったりです。

ソーセージのチーズやき



材料（4人分）

ウインナーソーセージ	12本
カットトマト 缶	20g
とろけるチーズ	80g
粉パセリ	適量

作り方

- ①ソーセージはななめ半分に切る
- ②耐熱容器（グラタン皿）にソーセージとトマト缶を入れ、チーズをのせ、オーブンで焼く

**たんぱく質・ビタミン
カルシウム...**
いろんな栄養が取れる1品！

コーン蒸しパン



材料（8個分）

ホットケーキミックス	200g
コーンスープのもと	1袋
牛乳	2/3カップ
卵	1個
サラダ油	大さじ2
ホールコーン	大さじ1

作り方

- ①牛乳をあため、コーンスープの素を加えて混ぜ、冷ましておく
- ②ボウルに卵をわりほぐし、1を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを少しずつ加えてだまがなくなるまで混ぜる
- ③②に、サラダ油と解凍したコーンを加えて混ぜる

体があたたまる一品！
体があたたまらないと、
しっかり働いてくれません。