

あさ おすすめ朝ごはん「オレンジトースト」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>										
<p>のう めざ しゅしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい ☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい ☐【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☑洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい ☐朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん ☐一品でバランスがよい</p>										
<p>めい ■レシピ名「オレンジトースト」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・食パン</td> <td>まい 4枚</td> </tr> <tr> <td>・卵</td> <td>こ 2個</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>おお 大さじ3~4</td> </tr> <tr> <td>・オレンジ100%ジュース</td> <td>100~150 cc</td> </tr> <tr> <td>・バター</td> <td>てきりょう 適量</td> </tr> </table>	・食パン	まい 4枚	・卵	こ 2個	・砂糖	おお 大さじ3~4	・オレンジ100%ジュース	100~150 cc	・バター	てきりょう 適量
・食パン	まい 4枚										
・卵	こ 2個										
・砂糖	おお 大さじ3~4										
・オレンジ100%ジュース	100~150 cc										
・バター	てきりょう 適量										
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>たまご さとう ま あ なか しよく ①卵、オレンジジュース、砂糖をよく混ぜ合わせた中に食パンをひたす。</p> <p>うらがえ りょうめん ②裏返して両面ひたす。</p> <p>と しよく や ③フライパンにバターを溶かして、②の食パンを焼く。</p> <p>さら も つ ④皿に盛り付ける。</p>										
<p>■ひとことPR</p> <p>ふつう ぎゅうにゅう か さんみ ・普通のフレンチトーストの牛乳を、オレンジジュースに代えたものです。酸味があり、さっぱりとした味になります。</p> <p>ふつう ぎゅうにゅうしょう しょうしょうま ・普通のフレンチトースト(牛乳使用)にインスタントのコーヒーを少々混ぜると、ちょっと大人向けのフレンチトーストになります。</p> <p>おとなむ ・お好みで粉砂糖やはちみつをかけてもおいしいです。</p>											