

# 【豆乳とバナナのパンケーキ】

## 〈材料〉

卵 1ヶ  
バナナ 1本  
ホットケーキミックス 100g  
豆乳 70ml  
溶かしバター 大さじ1



## 〈作り方〉

- ①バナナは皮と筋をのぞいて、フォークでつぶす。
- ②ボールにバナナ以外の材料を入れて、なめらかになるまで混ぜ、バナナを入れて混ぜる。
- ③フライパンで焼く。

お休みの日にたくさん焼いて、1枚ずつ冷凍しておくと、朝はレンジで1分チンでOKです♪

## 朝食の準備 スピードアップのポイント

## 朝食の工夫

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて！前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利ですね。

Point1：下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。