

【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分千で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ともに、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。