

## 新生活を元気にスタート! 朝食レシピ



### 表紙のレシピ 2

## ハニーバナナトースト

調理時間  
8分

1人分 (レシピ1/2量で) \*カロリー: 322kcal \*食塩相当量: 0.8g

**材料(2人分)** ※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください  
石窯 全粒粉とオリーブオイルのパン…2枚 | はちみつ(仕上げ用)  
バナナ(輪切り)……………120g | ……………小さじ2  
はちみつ……………小さじ1 | シナモンシュガー  
バター……………20g | (お好みで)適宜

1. パンに混ぜ合わせたAを塗り、バナナを並べてオーブントースターで4～5分焼く。
2. 仕上げにはちみつをかけ、お好みでシナモンシュガーを振る。

### POINT

バナナの断面にレモン汁を薄く塗っておくと変色せず、きれいに焼き上がります。

## PICK UP

レシピで使用了商品、P.2～3で詳しくご紹介しています



石窯 全粒粉とオリーブオイルのパン

### 表紙のレシピ 1

## マルゲリータ風 オープントースト

調理時間  
8分

1人分 (レシピ1/2量で) \*カロリー: 254kcal \*食塩相当量: 1.2g

**材料(2人分)**  
石窯 全粒粉とオリーブオイルのパン…2枚 | トマトケチャップ  
ミニトマト(半分に切る)……………6個 | ……………大さじ2  
モッツアレラチーズ(一口タイプ) | バジル……………適量  
(半分に切る)……………6個

1. パンにトマトケチャップを塗り、Aを並べてオーブントースターで4～5分焼く。
2. バジルを散らす。

### POINT

お好みでビザソースを使ったり、仕上げに粗びき黒こしょうを振ってもおいしくいただけます。

### 表紙のレシピ 3

ミキサーがなくてもOK! /

## じゃがいものポタージュ

調理時間  
20分

1人分 (レシピ1/2量で) \*カロリー: 248kcal \*食塩相当量: 0.3g

**材料(2人分)**  
じゃがいも(皮をむいて薄切り)…大2個(300g) | 水、CO・OP コープ牛乳……………各1カップ  
たまねぎ(みじん切り)……………1/4個 | 塩、こしょう……………各適量  
バター……………15g | パセリ(みじん切り)……………適量

1. じゃがいもは3分ほど水にさらしてザルにあげて水気を切っておく。
2. 鍋にバターを溶かしてたまねぎを炒め、透き通ったら1を入れてさらに炒め、水を注ぎ、煮立ったらふたをして弱火で10分蒸し煮にする。
3. じゃがいもがやわらかくなったら火を止め、木べらでつぶし、牛乳を2～3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
4. 再び中火にかけて混ぜながら温め、沸騰する前に火を止める。
5. 塩、こしょうで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

### POINT

とろみ具合は牛乳の量を加減してお好みに合わせてください。

