

朝食



つき組

朝は、一日の始まりです。時間がないからと手軽に食べるものになりがちです。子どもたちにとって、三食のうちで一番大切な食事になりますので、朝食について、考えてみましょう。

朝食で、フルーツを食べる方が多いと思います。これからの季節は、リンゴがおすすめです。リンゴは、医者いらずといわれるくらい薬効があります。詳しい事は、栄養士の松山先生にお尋ねください。

リンゴをそのままカットしても、すりおして食べても美味しいですが、リンゴを使った簡単なレシピをご紹介します。



材 料

- リンゴ 1個
- 本葛粉 大さじ2
- 水 1/3カップ

作り方

- ① リンゴの芯を取り、食べやすい大きさにカットする
- ② 鍋にリンゴをいれ、蒸し煮をする
- ③ 本葛粉を水で溶く
- ④ ②のリンゴに水溶き本葛粉を流しいれ、ヘラで混ぜながら、本葛粉が透明になったら出来上がり
リンゴの甘さが足りない時は、レーズンをいれてもよい



皮なし



皮あり