



# 元気のでる朝ごはん! - 食パン編 -

## ワンポイント

朝食は、起床時の体と脳を目覚めさせ、体温を上げて活動モードにするスイッチの役割があります。



6枚

**1074** 毎週企画 西洋軒

もちり山型食パン 1斤(6枚)

もちりした食感の、軽い甘さがおいしい食べやすい食パンです。

小麦・乳 消費期限:お届け日翌日

本体 **173**円  
(税込 187円)

## 食パンのパンケーキ風

ゆっくりできるお休みの朝ごはん。みんなで作ってみませんか? 朝食はもちろん、小さく焼けばおやつにもなります。失敗の少ないパンケーキです。

### 材料 (2人分)

- 1074** もちり山型食パン(6枚切) ..... 1+1/2枚
- バナナ ..... 1本
- くるみ ..... 15g
- 602** 産直 こめ育ちさくらたまご ..... 2個
- 608** 産直 生協牛乳120 ..... 120ml
- 砂糖 ..... 大さじ1
- バター ..... 10g

### お好みで

メープルシロップやジャムなど

### 作り方

- 1** バナナとくるみは5mm角に切る。
- 2** ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖、①を加えてよく混ぜる。食パンを細かくちぎりながら加え、2~3分おいてパンに卵液をしみこませる。
- 3** フライパンを弱めの中火にかけ、バターを溶かす。②を4等分して直径10cmくらいの円形に広げ、両面を3~4分ずつ焼く。お好みでメープルシロップやジャムをかけていただく。