

材料 (4人分)

食パン ... 2枚
(6枚切り)

バナナ ... 1本

牛乳 ... 100cc

たまご ... 1/4

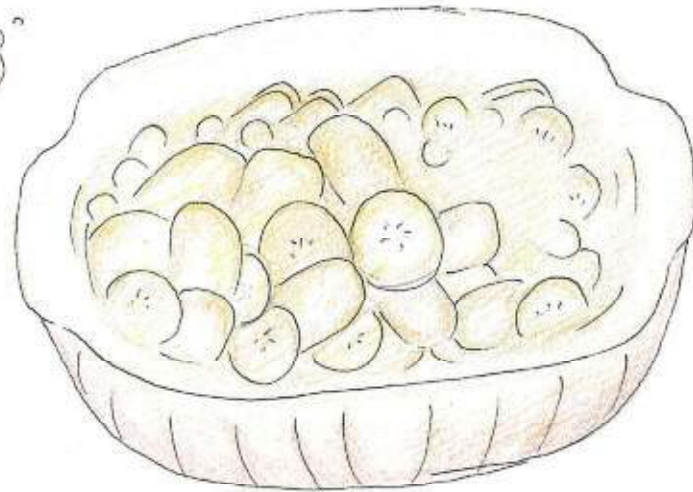
バター ... 10g

はちみつ ... 少々

冷たいバナナはおいしい。

ふだん朝食を抜きがちなのは
バナナを食べてエネルギーを
補給すれば、脳が活性化され
仕事に集中する事ができるよ。

フレンチバナナ



1 食パンを8等分にし、バナナを
小口切りにする。

2 ボールに牛乳とたまごを入れて
混ぜ、溶かしバターを入れて
①を加える。

3 耐熱皿に②を並べ入れ、こんがり
焼く。

4 はちみつをかけていただく。

