

朝ごはんにはバナナ食べよ。

子どもの頃は目がなかったけど、最近はあまり食べない……バナナについてそうおっしゃる方もいるのではないのでしょうか。赤ちゃんから、高齢者まで食べやすく、消化が良い、栄養のバランスも取れ、スポーツをする時や、疲れた時のエネルギー補給に適した食品です。寝坊して朝ごはん抜きで出て行こうとする子どもには、バナナ一本と牛乳だけでも食べさせたいものです。忙しい朝でも簡単に作れて、おいしいメニューを紹介します。



ウチの2歳の息子は、離乳食が始まったときからみじん切りにしたり、ヨーグルトと混ぜたりして食べていたので、バナナが大好き。毎朝、輪切りにしたバナナを必ず食べています。夫もバナナ好きで、息子と一緒に食べています。

職員 三浦 三恵さん

バナナのスライスホットケーキ

●材料 (4枚分)

ホットケーキミックス(全粒粉)…200g シナモンパウダー…小1/2
バナナ…小2本 レーズン…大2 ④(牛乳…120cc 卵…1個) サラダ油…適宜

●作り方

- ①バナナは5ミリくらいの輪切りにし、レーズンはぬるま湯で戻しておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスとシナモンを入れ、④を加えて泡立て器で混ぜながら①を入れてさっくりと合わせる。
- ③油をひいたフライパンを熱した後、ぬれ布巾の上で少し冷まし、生地を流し入れ、弱火で3分、ブツブツ泡がでてきたら裏返して、2分焼く。

バナナジャム

●材料

バナナ…小3本(皮をむいて200gくらい) 砂糖…大3 レモン汁…少々

●作り方

- ①バナナは適当な大きさ(親指大)に切って、ボウルに入れレモン汁少々を振りかけ、砂糖の半量を加えて、レンジに3~4分かける。
- ②いったんレンジから取り出し、フォークで軽くつぶしながら、ひと混ぜして甘さの加減をみながら残りの砂糖を加えて、もう一度レンジに2分かけてできあがり。



<1月3回登録>

※今回登録いただくと、初回お届けは2月3回からになります。

フィリピンバナナ

毎週・隔週・月1
各900g 281円

(原産地フィリピン)
標高300m前後の中間山地栽培
栽培中の殺虫剤・除草剤不使用
約32円/100g 登録バナナ

広東バナナ

毎週・隔週・月1
各600g 313円

(原産地中国)
低地栽培
農薬無散布・有機肥料のみ使用
約52円/100g 登録バナナ

コープの高原バナナ

1月3回
600g前後 298円

(原産地フィリピン)
標高700m前後の高地栽培
栽培中の殺虫剤・除草剤不使用
約50円/100g 毎週企画

グレイシオバナナ

1月3回
4~7本、500g前後 128円

(原産地フィリピン)
低地栽培
約26円/100g 隔週企画

cooking

Pa・ぱっとクッキング 12

材料・2人分

菊菜 …1/2束(100g)
水菜 …1/2束(100g)
チンゲン菜 ……1束
生ちくわ ……2本
うす揚げ ……1枚

いつものおでんに、プラス青菜しましょ



一人当り
235K cal

作り方

- ①うす揚げは、半分に切って、さっと熱湯に通し油抜きをして、ちくわは斜めに3つぐらいに切る。
- ②菊菜と水菜はよく洗って半分に切り、葉と軸にわけておく。チンゲン菜は四つ割にして洗う。
- ③②の葉の所を、菊菜は5~6本、水菜は7~8本をちくわに入れ小分けにしておく。残った軸の部分はみじん切りにして、うす揚げの袋に入れつま楊枝でとめる。
- ④いつものおでん鍋に、③とチンゲン菜を加えて煮ながらいただく。

材料・2人分

菊菜 …… 1/2束
ほうれん草 …… 1/2束
にんにく …… 1/2片
牛乳 …… 100cc
とろけるチーズ …… 2枚
塩 …… 小1/4
サラダ油 …… 小1
こしょう …… 少々

牛乳とチーズでカルシウムがいっぱい



一人当り
143K cal

作り方

- ①よく洗った菊菜とほうれん草は、それぞれラップで包み、いっしょにレンジに入れて2分間かけ、冷水に置いて冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②フライパンに油とうす切りにしたにんにくを入れ、弱火で炒める。
- ③②に①の野菜を加えてサッと炒め、塩とこしょうで調味して牛乳を加える。煮立ったら火を切って、チーズをちぎりながら加え、溶けたらできあがり。

葉とほうれん草のミルクチーズ炒め