

# 朝ごはんにバナナ食べよ。



## バナナのスパイスホットケーキ

### ●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 Ⓛ(牛乳…120cc 卵…1個) サラダ油…適量

### ●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、③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ふりかけ、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]



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、息子と一緒にになって食べています。

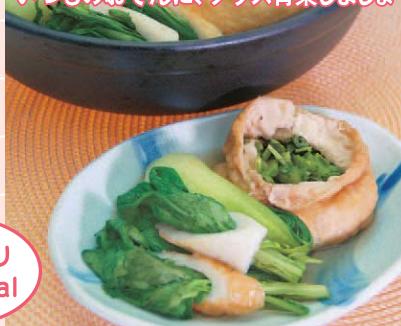
職員 三浦 三恵さん

## cooking

### 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



一人当たり  
235 Kcal

### 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。

### 野菜おでんだね

### 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

一人当たり  
143 Kcal

## Pa・ぱつとクッキング 12

### 牛乳とチーズでカルシウムがいっぱい



葉とほうれん草のミルクチーズ炒め

### 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、冷水にいれて冷まし、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。