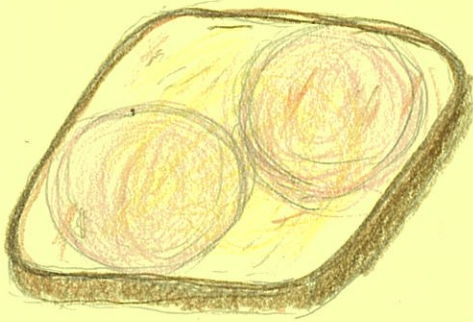


忙しいあなたに 5分ごはん

● ハムチーズマヨトースト



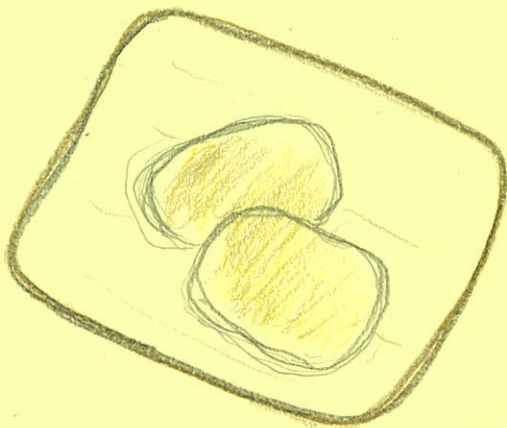
◦ 作り方

- 食パンにロースハムをのせ、マヨネーズをかけ、チーズを適量かけ2~3分焼いて完成。
マヨネーズの代わりにケチャップでも。

◦ アピールポイント

- 1枚でたんぱく質・炭水化物・カルシウムを摂取!

● レンジできなこもち



◦ 作り方

- 耐熱容器にもちを入れ、もちが浸るくらいのお湯を注ぎ入れる。
- 2~3分チンしてもちを取り出し、きな粉-砂糖と合わせて完成。

◦ アピールポイント

- レンジで加熱するので失敗しない!
- 腹もちが良いので朝ごはんに最適!