

家庭科の先生考案！ パングラタン

先生からのコメント

「材料も切らず、混ぜて焼くだけなので忙しい朝でも短時間で
作ることができる！」「簡単だが腹持ちが良い！！」



材料(1人前)

食パン(6枚切り)・・・1枚
お湯・・・60ml
コーンスープの素・・・1袋
ミックスベジタブル・・・20g
ピザ用チーズ・・・20g
パセリ・・・適量

作り方

1. コーンスープの素をお湯で溶いておく。
2. パンをちぎり耐熱皿に並べて、ミックスベジタブルをちらす。
3. 1をかけ、チーズをかける。
4. トースターで焼き色がつくまで焼く。
5. パセリをちらして完成。

エネルギー：245 Kcal 塩分：2.0g (1人前)

朝ごはんをしっかり食べるコツ4つ

① 夜は早めに寝ましょう

夕ごはんが消化される時間を充分とると、朝に空腹を感じてごはんを食べるおなかの余裕ができます。

② 遅い時間に食べないようにしましょう

遅い時間に食べたものがおなかの中に翌朝も残ったままだと、朝はそれほど量を食べられません。

③ 夕ごはンは寝る前の2～3時間前にすませましょう

朝ごはんをしっかり食べるためだけでなく、太らないためにも習慣化しましょう

④ 早起きして時間にゆとりを持ちましょう

「朝ごはんの時間がない」ではなく「つくる」ように早起きしましょう。

