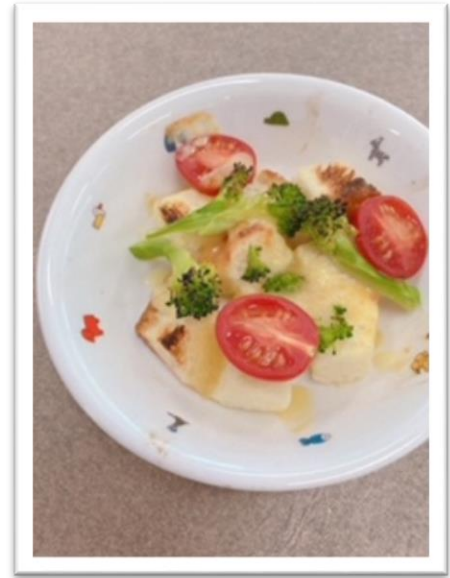


★ 1歳からのオススメおやつ★

パングラタン

材料 《一人分》

	食パン(6枚切)	… 1/4枚
	ピザ用チーズ	… 大さじ1
A	牛乳	… 大さじ1/2
	マヨネーズ	… 小さじ1
	フロッコリー	… 5g
	ミニトマト	… 1~2個



作り方

- ① フロッコリーは湿らせたキッチンペーパーに包み、600wで30秒加熱する。ミニトマトは1/4の大きさに切っておく。
- ② 食パンを適当な大きさに切り、混ぜ合わせておいたAを染み込ませる。耐熱容器に並べ、①とチーズを上に乗せる。
- ③ トースターで表面に焼き目が付くまで焼いたらできあがり。

たんぱく質とカルシウムがしっかり摂れるおやつです。
チーズと一緒になら、苦手な野菜も食べられるかも！？
他にもコーンや玉ねぎなど色々な野菜を入れてみてください。
朝ごはんにもオススメです。

