

主食

朝レボ レシピ



クリームチーズとバナナのせトースト



point

バナナは、食事用ナイフでも切れるので、包丁を使わず安全。

材 料（4 人分）

6 枚切り食パン	4 枚
クリームチーズ	適量
バナナ	2 ～ 3 本

【作り方】 一人分 エネルギー 258kcal

- ① 食パンをオーブントースターで焼く。
- ② 焼いたトーストにクリームチーズを塗る。
- ③ バナナをスライスしたものを②の上にのせる。

※ そのままでも食べられますが、好みではちみつをかけるのもおすすめです。ただし、はちみつは、1歳未満の乳児には乳児ボツリヌス症を発症する恐れがあるため、与えないでください。