

新生活を元気にスタート!
朝食レシピ



バナナとはちみつ
相性が◎

バジルの香りが
さわやか

表紙のレシピ 2

ハニーバナナトースト

調理時間
8分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 322kcal *食塩相当量: 0.8g

材料(2人分) ※はちみつは1歳未満の乳児には与えないでください
 石窯 全粒粉とオリーブオイルのパン…2枚 | はちみつ(仕上げ用)
 バナナ(輪切り)……………120g | ……小さじ2
 はちみつ……………小さじ1 | シナモンシュガー
 バター……………20g | (お好みで)適宜

1. パンに混ぜ合わせたAを塗り、バナナを並べてオーブントースターで4~5分焼く。
2. 仕上げにはちみつをかけ、お好みでシナモンシュガーを振る。

POINT
バナナの断面にレモン汁を薄く塗っておくと変色せず、きれいに焼き上がります。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P.2~3で詳しくご紹介しています

石窯 全粒粉とオリーブオイルのパン

表紙のレシピ 1

マルゲリータ風
オープントースト

調理時間
8分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 254kcal *食塩相当量: 1.2g

材料(2人分)
 石窯 全粒粉とオリーブオイルのパン…2枚 | トマトケチャップ
 ミニトマト(半分に切る)……………6個 | ……大さじ2
 モッツァレラチーズ(一口タイプ) | バジル……………適量
 (半分に切る)……………6個

1. パンにトマトケチャップを塗り、Aを並べてオーブントースターで4~5分焼く。
2. バジルを散らす。

POINT
お好みでピザソースを使ったり、仕上げに粗びき黒こしょうを振ってもおいしくいただけます。

表紙のレシピ 3

じゃがいものポタージュ

調理時間
20分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 248kcal *食塩相当量: 0.3g

材料(2人分)
 じゃがいも(皮をむいて薄切り)…大2個(300g) | 水、CO・OP コープ牛乳……………各1カップ
 たまねぎ(みじん切り)……………1/4個 | 塩、こしょう……………各適量
 バター……………15g | パセリ(みじん切り)……………適量

1. じゃがいもは3分ほど水にさらしてザルにあげて水気を切っておく。
2. 鍋にバターを溶かしてたまねぎを炒め、透き通ったら1を入れてさらに炒め、水を注ぎ、煮立ったらふたをして弱火で10分蒸し煮にする。
3. じゃがいもがやわらかくなったら火を止め、木べらでつぶし、牛乳を2~3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
4. 再び中火にかけて混ぜながら温め、沸騰する前に火を止める。
5. 塩、こしょうで味を調え、器に盛ってパセリを散らす。

POINT
とろみ具合は牛乳の量を加減してお好みに合わせてください。



ほっこり
やさしい味わい