

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL0133-72-3145 FAX0133-74-5581 制作／株式会社キューコーポリューション
 【ホームページ】 <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】 <http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ki/> 【EX-PL】 nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp ■印刷・製本／株式会社アイワード

おいしく楽しむ
 朝ごはん料理コンテスト受賞レシピ

バナナヨーグルトのトマトバスケット
 & 野菜スティックのバナナスタンド
 受賞レシピの最終回は、山本昌子さんのトマトとバナナをくりぬいて器にしたアイデアメニュー2品。山本さんは、大きめの皿にこの2品のほか、フレンチトーストとシチューを入れたカップを乗せて、おしゃれな「ワンプレート朝食」に仕上げました。



▶バナナヨーグルトのトマトバスケット、野菜スティックのバナナスタンド、フレンチトースト、サケとフロコリーのクリーム煮

作り方

- ① トマトは上部を切り、中をスプーンでくりぬく。上部はフタにする
- ② バナナは斜め半分に切って、スプーンで身をくりぬく。皮の部分はとっておく
- ③ バナナの身を切り、ヨーグルトとトマトの中身、砂糖を加えて混ぜ合わせ、トマトカップの中に入れる。皿に乗せて、フタを添える
- ④ バナナの皮に細長く切ったキュウリ、ニンジン、パプリカを縦に入れ、マヨネーズを添える

材 料 (2人分)

- トマト……………中2個
- バナナ……………1本
- プレーンヨーグルト……………大さじ4
- 砂糖……………大さじ1.5
- キュウリ……………1/3本
- ニンジン……………適量
- パプリカ(赤・黄)……………各適量
- マヨネーズ……………少々

この広報は再生紙を使用しています。印刷のときは、大豆インクを使用しています。