



コーンマヨトースト



【材 料】4人分

食パン 4枚

クリームコーン 50g

マヨネーズ 50g

パセリ 少々

ピザ用チーズ 100g

【作り方】

1. クリームコーン、マヨネーズ、青のり又はパセリを良く混ぜる。
2. 食パンにぬり、チーズをのせる。
オープン、またはトースターで5分くらい焼く。



^{あさ} ^め ^ざ 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

^{あたま} ^{のう} 頭(脳)の

スイッチ



やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。

^{からだ} 体の

スイッチ



元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。

おなかの

スイッチ



胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。

