時間がある

# つくってみよう 朝食レシピ

みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか?

今回は、自分で作れる簡単なメニューを紹介します。朝しっかりと起きて、朝ごはんを作る ことにチャレンジしてみてください。

毎日必ず朝ごはんを食べましょう!

## もやし卵どんぶり

<材料 1人分>

ごはん 茶碗1杯分

卯 1個

もやし 1/3袋

豆苗 適量

ごま油 適量

塩 少々

こしょう 少々

しょうゆ お好みで

#### <作り方>

- ① フライパンにごま油を入れ、もやしを炒める。
- ② もやしがしんなりしてきたら、豆苗を加える。
- ③ 卵を割り入れ、塩こしょうをする。
- ④ ふたをして弱火で5分加熱。
- ⑤ 茶碗にご飯を盛り、上にのせる。
- \*お好みでしょう油をかけても good!



# <u>のりじゃこトースト</u>

<材料 1人分> 食パン 1枚 じゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1 のり 適量 とろけるチーズ 1枚

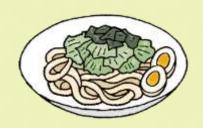


## <作り方>

- ① じゃこにマヨネーズを混ぜて、食パンの上にのせる。
- ② その上に小さくちぎった海苔とチーズをのせる。
- ③トースターで、チーズが溶けるまで焼く。

# わかめサラダうどん

< 材料 1人分> 冷凍うどん 1玉 乾燥カットわかめ 大さじ1 卵 1個 レタス 適量 めんつゆ 適量



### <作り方>

- ① 乾燥カットわかめを水で戻しておく。
- ② ゆで卵を作り、半分に切る。
- ③ 冷凍うどんを電子レンジで加熱する。
- ④ うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。