

つくってみよう 朝食レシピ

時間がある
今こそ挑戦！

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

卵 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!

のりじゃこトースト

<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。