

# 簡単 朝食メニュー part 1

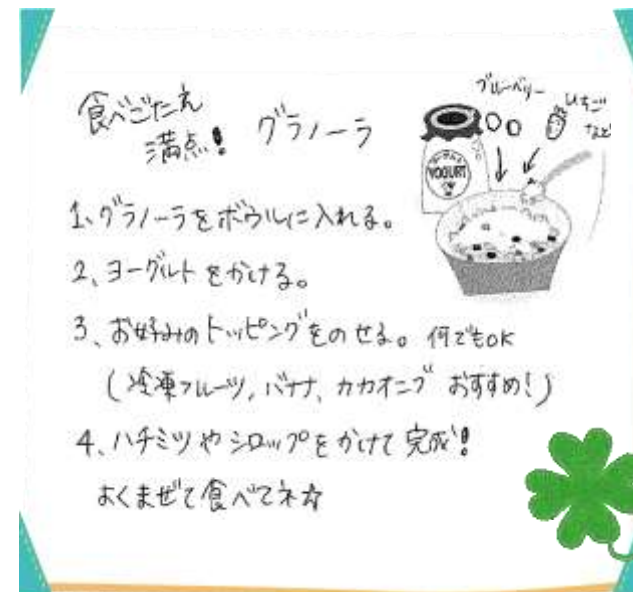


先生方にも「朝ごはんにおすすめ！簡単メニュー」を聞きました。  
どのメニューが、だれ先生のおすすめでしょう??美味しそうなメニューがたくさんあるので、ぜひ作ってみてくださいね!



朝ごはんのおすすめメニュー

- ①鰹節と醤油、マヨネーズ ご飯  
「カツカツマヨごはん」
- ②トーストに あんにモト、ピザ  
「あんトースト」



バターロール又は食パンを食べた時、  
休みの日は納豆ご飯を食べます。



レンジでフレンチトースト

- ・卵 1個 ・砂糖 大さじ1
- ・牛乳 100ml ・食パン 1枚

- ① 卵・砂糖・牛乳をマグカップなどの耐熱容器に入れてよく混ぜる。
- ② 食パンをキューブ型に小さく切る。
- ③ ①に②を入れ3分ほどおく。(マグカップなら2つに分けたほうがよく染みます)
- ④ レンジで3分。完成!





簡単! おしゃれでおいしい健康食  
「レンジ蒸し野菜」

① 耐熱の器にいっしょに入れて  
○ 半分は卵、残りを茹でたポテト  
茹でた野菜は、キリ(94-6-9-2)を1、2IN  
○ 残り1/2杯

他に: 粉チーズ、レモン汁、豆乳(粒、豆乳)等  
山椒粉、山椒粉、山椒粉、山椒粉  
何れでもOK

② レンジで5-8分加熱!! 以上で完成!!

味付け  
お好みで  
塩コショウ



私のオススメ納豆アレンジ!!

- ・ 納豆 + なめたけ (ほんのり甘くなる、優しい!)
- ・ 納豆 + ごぼうとろろ (のり風味が美味しい!)
- ・ 納豆 + 4-2 + 山椒 (4-2は何れでもOK、  
(山椒はあんまり)  
1/2杯-4-2+7-4-2+  
あん!  
あん!  
あん!) )
- ・ 納豆 + たくあん (食感もgood!)  
(薬味はあんまりあんまり)

私の両親の実家は愛知県です。  
愛知県は赤味噌!!  
個人的には赤味噌に合う味噌汁の具はジャガイモと油揚げだと思っています。ですから、自分で味噌汁を作るとき、この2つの具は外せません。

次回も先生方のおすすめメニューを載せていくので、お楽しみに☆