

主食

主菜

副菜

かんたん朝ごはん

南押原

(食改さんによる簡単朝食レシピ)



～献立～

スクランブルエッグ

野菜スープ

いろいろおにぎり

スクランブルエッグ

材料 (2人分)

卵	2個
レタス	1枚
塩	0.25g
こしょう	少々
油	小1
ウィンナー	2本
ミニトマト	2個

作り方 (2人分)

- ① レタスは一口大に切る。
- ② ボールに卵、塩、こしょう、①を入れよくかき混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油を入れる。②を流し入れ、半熟になったら火を止める。
- ④ お皿に③を盛り付け、茹でたウィンナーとトマトを添える。

おにぎりの
具をアレン
ジしてみて
ね!



いろいろおにぎり

材料 (2人分)

ごはん	300g
鮭フレーク	15g
野沢菜(漬物)	20g
白ごま	小1

作り方 (2人分)

- ① ご飯を二等分する。
- ② ①の一つに鮭フレークとごま、もう一つに野沢菜とごまをそれぞれ混ぜ合わせる。
- ③ ②をラップに包みにぎる。