

簡単に作れる朝ごはん



おすすめご飯の友

☆のり ☆しば漬け ☆じゃこ ☆鮭フレーク ☆昆布 ☆梅干 ☆納豆

お味噌汁

お味噌汁は、飲むというより食べるつもりで、具はありあわせのもので大丈夫(〇)

スペイン風
オムレツ

たまご料理

☆ 材料☆

じゃがいも、トマト、ピーマン、
ベーコン、卵、バター、ケチャップ、
塩、こしょう



スクランブル
エッグ

☆ コツ☆

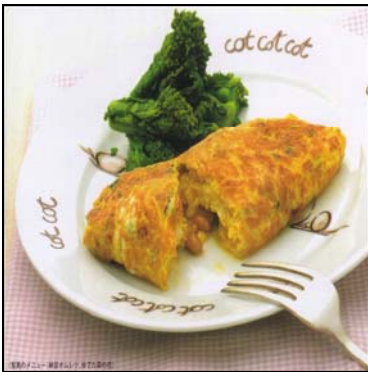
フライパンを皿の上にかぶせて
上下をひっくり返せばスムーズにできます！！

★ 材料★

卵だけじゃなく、残り物の野菜をいれたら
栄養化も高まります↑↑

5分でできますよー

納豆オムレツ



☆ 材料☆

納豆1パック、卵2個、マヨネーズ大匙半分、
酒大匙半分、牛乳大匙1、水溶き片栗粉大匙2くらい

☆ 作り方☆

- ① 卵を容器にいれ調味料とかきまぜます。
- ② このとき、片栗粉を加えることにより、
べしゃべしゃにならない&半熟卵にはりができます。
- ③ フライパンに卵を流しいれ2秒後からかきまぜ
ます。
- ④ 熟状になったら納豆をいれ包み巻きます

パンにのせる手作りジャム

- ☆ マンゴーとキウイのジャム
- ☆ きなこヨーグルトペースト
- ☆ 明太ペースト
- ☆ かぼちゃペースト