

(タイトル)

朝食のメニュー



● メニュー ●

・焼きおにぎり・卵焼き

・もやしサラダ・ヨーグルト

● 材料 ●

★焼きおにぎり → 5

ご飯、かつおぶし、しょうゆ、塩

★卵焼き →

卵3つ、白だし、塩、水

★もやしサラダ → 卵2コ、きゅうり1本、ハム1パック、もやし1袋、トマト、ぽん酢、ごま油、塩こしょう

～もやしサラダ～

● 作り方 ● ① 卵2コに塩こしょうを混ぜ、弱火のフライパンの上でときほぐす。4本の箸で、ときほぐすと 10

早く固まる☆固まったら小皿に入れておき、冷ます。②もやしをゆで、その間に野菜を細く切っておく。③

ボールに、切ったきゅうり、ハム、卵、もやしを入れ、ぽん酢3まわし、ごま油1まわしを加え、よく混ぜる。

～焼きおにぎり～

できあがり、お皿に盛りつけ、お好みでトマトをのせる。④ボールにごはん、かつおぶし(適量)しょうゆ

、塩少々を入れ、よく混ぜる。しょうゆは、少し多めの方が焼いた後、味がしっかりしている。②にきて、

フライパンの上で焼く。(おみの上でもOK!) 塩水で、おにぎりをにぎると、こげが早くつく。③いい感じ 15

～卵焼き～

に、こげがついたり完成。① 卵3コ、白だし、塩少々を加え、自分で口見をしながら、ときほぐす。

ぷくぷくさせるために、水も少し加える ② 弱火で焼く。③ 盛りつけて完成。

● 感想 ● 車中はバタバタしていて、お弁当も作らなかつたし、大変。という時に、今日のメニューを考えま

した。このメニューはお弁当にも使えるし、ヘルシーでおいしいです。サラダは白持ちもします。卵焼きに

ネギやベーコン、チーズ、しらすなど入れても、おいしいと思うので、また挑戦してみたいです。