おすすめごはん「エッグ」

８

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】  □【おなかのましスイッチ】、  ☑【のましスイッチ】 | ☑１０ぐらいでできるもの  ☑いがない  □のになる  ☑どもがでつくれる  ☑でバランスがよい |
| ■レシピ 「エッグ」 |
| ■できあがりの |
| ■、（４）  ・ごはん　　 　６００ｇ  ・　　　　　４  ・ウインナー　 ４  ・ピーマン　　 ４  ・　　　　　さじ２  ・　　　　 さじ２  ・ミニトマト　 ８（え） |
| ■つくり  ①フライパンにをれ、せんりにしたピーマンをしんなりするまでめる。  ②めり（５ｍｍ）にしたウインナーを①にえ、さらにめる。  ③ピーマンとウインナーをフライパンのにき、いたところにをり、きをる。  ④ができるに、にあるピーマンにをする。  ⑤にごはんを、そのにピーマンとウインナーのめときをのせて、べるにきにをかける。 | |
| ■ひとこと  ・フライパンのコンロにくをずらすことにより、１つのフライパンでをがすこ  となくででき、けもなエッグです。  ・ピーマンがなもウインナーとめることによりべやすくなります。 | |