

あさ どん おすすめ朝ごはん「エッグ丼」

<p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>☑【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>☑洗い物が少ない</p> <p>☐朝用の常備菜になる</p> <p>☑子どもが自分でつくれる</p> <p>☑一品でバランスがよい</p>
<p>■レシピ名「エッグ丼」</p>	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん 600g ・卵 4個 ・ウインナー 4本 ・ピーマン 4個 ・油 大さじ2杯 ・醤油 大さじ2杯 ・ミニトマト 8個 (添え)
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンに油を入れ、せん切りにしたピーマンをしんなりするまで炒める。 ②斜め切り (5mm幅) にしたウインナーを①に加え、さらに炒める。 ③ピーマンとウインナーをフライパンの端に置き、空いたところに卵を割り、目玉焼きを作る。 ④目玉焼きができる直前に、端にあるピーマンに醤油を垂らし味付けする。 ⑤丼にご飯を盛り、その上にピーマンとウインナーの炒め物と目玉焼きをのせて、食べる時に目玉焼きに醤油をかける。 <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライパンのコンロに置く場所をずらすことにより、1つのフライパンで材料を焦がすことなく短時間で調理でき、後片付けも簡単なエッグ丼です。 ・ピーマンが苦手な人もウインナーと炒めることにより食べやすくなります。