おすすめごはん

フライパン一つで

「とたんぱくばっちり目玉き」

|  |  |
| --- | --- |
| ■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 「フライパン一つでとたんぱく  ばっちりき」 |
| ■できあがりの |
| ■、（４）  ・　　　…4ヶ  ・ベーコン…4（1ｃｍ）  ・キャベツ…1/4ヶ（り）  ・パプリカ…1/4ヶ（り）  ・トウミョウ…1  ・、こしょう…  ★おみで  　　ソース、マヨネーズ、しょうゆ、  　　ケチャップなど |
| ■つくり  ①フライパンでベーコンを、がジュワ～ときたらにしたを、こしょうをしてめる。  ②にくぼみを、を。  ③さじ２のをフタをし、きにする。  ④がのになったら。  ⑤によそり、のをかけていただきます。 | |
| ■ひとこと  ・するはなんでもＯＫです。すぐものがおススメです。  （きのこ、にんじん、レタス、もやし、ピーマン、、、ホールコーンなど）  ・も、それぞれでののをので、をうことありません！ | |

１０