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。 |