



# いっしょに 食べよう、 つくろう、 朝ごはん

平成19年度朝ごはんコンテスト〈庄内地区最優秀作品〉より

酒田市立浜田小学校4年 杉原直くん・順さん(母)のレシピ紹介

♪ 森のなかの巣ごもり卵～森のなかの鳥の巣にいる小鳥♪



### 材料(1人分)

卵 1個、 サラダ油 小さじ1、 塩コショウ 少々  
冷凍コーン 大さじ1、 フロッキー 小房、  
じゃがいも 1/2個、 溶けるチーズ 大さじ2  
ウインナー 1本

### 作り方

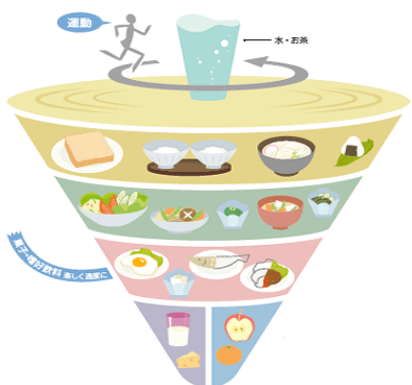
- ① フロッキーとじゃがいもは一口大に切って、ゆでておく。
- ② フライパンに油を熱し、溶き卵を流す。
- ③ コーンと塩こしょうを入れ、軽くかき混ぜる。
- ④ 皿のまわりにゆでたフロッキーとじゃがいもを並べ、チーズをのせて、チーズが溶けるまでレンジで加熱する。
- ⑤ 4の皿の中央に3のスクランブルエッグを盛り付ける。
- ⑥ ボイルしたウインナーを中央に飾る。

### 栄養成分(1人分)

食事バランスガイド 主菜1つ 副菜1つ 牛乳・乳製品1つ  
エネルギー:251kcal たんぱく質:12.9g 脂質:16.4g 塩分:1.3

食事バランスガイド

やまがた夢未来健康づくりプラン



「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、毎年健診」

毎月19日は家族団らんの日 「夢未来やまがた食育計画」

毎月21日はやまがた夢未来健康づくりの日 「やまがた夢未来健康づくりプラン」