

あさ おすすめ朝ごはん

フライパン一つで

「野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」

<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><input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p><input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p>
<p>■レシピ名 「フライパン一つで野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」</p>	<p><input type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 …4ヶ ・ベーコン…4枚 (1cm幅) ・キャベツ…1/4ヶ (千切り) ・パプリカ…1/4ヶ (千切り) ・トウモロコシ…1袋 ・塩、こしょう…少々 <p>★お好みで ソース、マヨネーズ、しょうゆ、ケチャップなど</p>
<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①フライパンでベーコンを炒め、脂がジュワ〜と出てきたら千切りにした野菜を入れ軽く塩、こしょうをして炒める。 ②野菜にくぼみを作り、卵を割り入れる。 ③大さじ2の水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。 ④卵がお好みの固さになったら出来上がり。 ⑤お皿によそり、好みの調味料をかけていただきます。 	
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用する野菜はなんでもOKです。切っただけで炒められるものがおすすめです。(きのこ、にんじん、レタス、もやし、ピーマン、小松菜、白菜、ホールコーン缶など) ・味付けも、それぞれ食卓で自分の好みの調味料を使うので、気を使うことはありません! 	