おすすめ朝ごはん「エッグ丼」

しゅるい じょうけん ■朝ごはんの種類 ■条件(あてはまるものに2) (あてはまるものに☑) のう めざ しゅしょく ☑【脳の目覚ましスイッチ】 主 食 ☑10分ぐらいでできるもの めざ しるもの ふくさい あら もの すく □【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜 ☑洗い物が少ない からだ め ざ あさよう じょうびさい ☑【体の目覚ましスイッチ】主菜 口朝用の常備菜になる ☑子どもが自分でつくれる ■レシピ名 「エッグ丼」 いっぴん ☑ 一 品でバランスがよい

■できあがりの写真



■材料、分量(4人分)

・ごはん 600g ・卵 4値 ・ウインナー 4^素 ・ピーマン 4値

・油
・醤油
大さじ2杯
・醤油

・ミニトマト 8個(添え)

■つくり方

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。

はし お あ たまご わ めだまや つく 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。 めだまや ちょくぜん はし しょうゆ た あじつ

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。 どんぶり も うえ いた もの めだまや

⑤ 丼 にごはんを盛り、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 とき めだまや しょうゆ 時に目玉焼きに醤油をかける。

■ひとことPR

* ばしょ ざいりょう こ・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 を焦がすこたんじかん ちょうり あとかたづ かんたん どん

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。

にがて ひと いた た ・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。