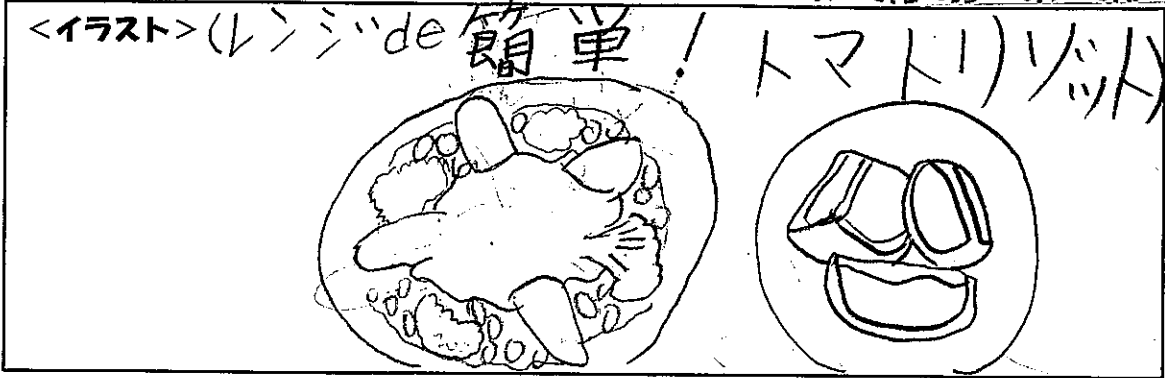


誰でも作れる  
♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が  
作成しました♪

<材料 | 人分> 給食委員会 名前(      )



<材料>  
 トマトジュース 約200mL、  
 ブロッコリー 4房、ソーセージ(小) 3本、  
 さとう大さじ 1/2、塩&こしょう 各  
 適量(好み)、ピザ用チーズ 適量

<作り方>  
 ①器にご飯を入れてその上からトマトジュースと旨味料(さとう、塩こしょう)を注ぎよく混ぜる。  
 ②生ブロッコリーを切って入れる。③ソーセージを糸状に切って入れ、ピザ用チーズをのせる。④ラップして、レンジ(600w)にて2分30秒〜3分かける。  
 ⑤取り出したら軽く混ぜて盛りつける。

(旨味料の時間) 15分