

誰でも作れる

♪朝ごはんレシピ♪

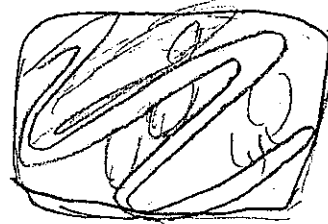
給食委員会が
作成しました♪

<材料 / 人分>

給食委員会 名前



<イラスト> お好み焼き風たまご



<材料>

卵	...	1こ
ハム	...	1まい
キャベツ	...	1/2まい
マヨネーズ	...	適量
中濃ソース	...	適量
かつお節	...	適量

<作り方>

- ① キャベツを千切りにする。
 - ② 耐熱皿にキャベツ、ハム、卵の順に入れる。
 - ③ 卵の黄身にようじて穴をあける。
 - ④ 電子レンジ(500w)で約3分加熱する。
 - ⑤ マヨネーズ、中濃ソース、かつお節をのせてできあがり。
- ③(調理の時間)10分