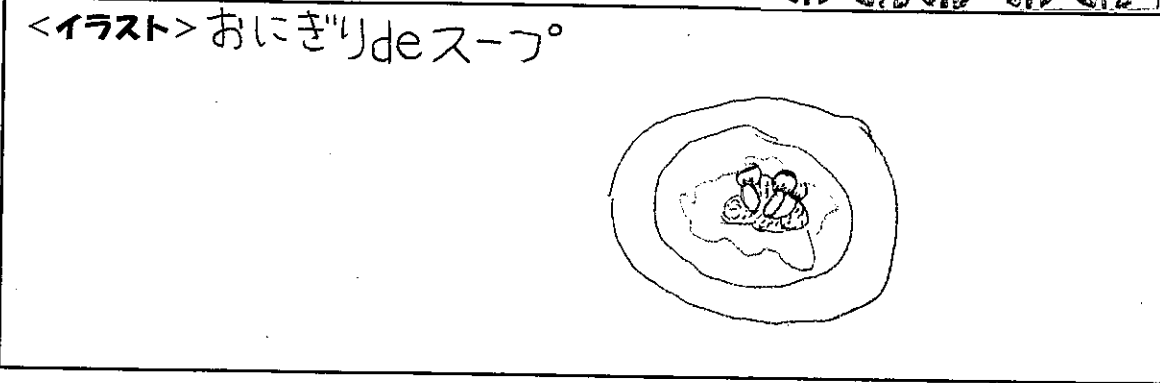


誰でも作れる ♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が
作成しました♪

<材料 2人分> 給食委員会 名前     



- <材料>
- 冷凍しておいたごはん 400グラム
 - ベーコン 40グラム
 - しめじ 1房
 - 塩 適量
 - コンソメ 1個
 - 豚ひき肉 50グラム
 - えのき 1/2パック
 - たまご 1個
 - 油 少量

- <作り方>
- ① ベーコンを矢印冊に切る、しめじは石づきを取ったり小房に分ける、えのきも石づきを取ったり1cm位に切る。
 - ② ご飯を電子レンジ(600w)で2分くらい加熱する。
 - ③ なべに油を少量入れ、ひき肉を入れいためる。
 - ④ 水を入れ、ふたを閉じ、コンソメを入れる。
 - ⑤ しめじ、えのきを入れ、塩で味を調える。
 - ⑥ たまごを入れ、かき混ぜる。
 - ⑦ ご飯をおにぎり型にし、器にもり付け、その上からスープをかける。ごはんを火を通すおにぎりにしてもよい。「調理時間」10分