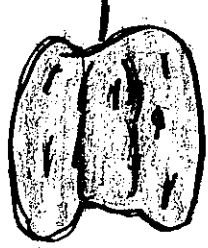
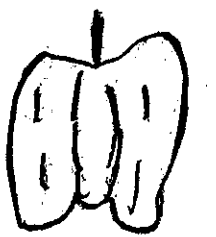


誰でも作れる  
♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が  
作成しました♪

<材料 1人分> 給食委員会 名前 

<イラスト>  
色あざやか! じゃこの<sup>たまご</sup>卵とじ



<材料>	
ピーマン 緑 1コ	ごま油 <sup>あいら</sup> 大さじ1
パプリカ 赤 1/2コ	白だし 大さじ3
ちくね 1本	しょうゆ 小さじ1
ちりめんじゃこ 10g	みりん 小さじ2
卵 2コ	白ごま 小さじ1

- <作り方>
- ①ピーマンは木重をとって糸田<sup>ほろ</sup>切りにする。
  - ②ちくねはお切りにする。卵はといておく。
  - ③フライパンにごま油を熱し①をいためる。
  - ④ちりめんじゃこをかえ良くいため、白だししょうゆ、みりん<sup>ほろ</sup>で味をととのえる。
  - ⑤とぎ卵を流しいれ、やらかめにとじる。
  - ⑥ちくねにもり、白ごまをふりかける。
  - ⑦だしじりをおおめで丼にしてもよい。

