

誰でも作れる

♪朝ごはんレシピ♪

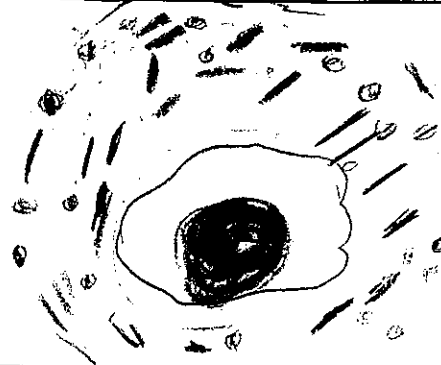
給食委員会が
作成しました♪

<材料 / 人分> 給食委員会 名前



<イラスト>

ケケ
筋カモリモリエック



<材料>

・ほうれん草 1把

・にんじん 1/4本

・たまご 1個

・コーン(缶)大さじ4

・バター 5g

・塩 少々

・こしょう 少々



<作り方>

①ほうれん草をゆでて、3cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにしておく。

②フライパンにバターを入れて熱し、にんじんを火少める。

③ほうれん草、コーンを入れ火少める。

④塩、こしょうで味付けをする。

⑤食卓の真ん中をあけたまごを落とし弱火にしてフライパンにふたをする

⑥たまごが好みの固さになったら、できあがり。