

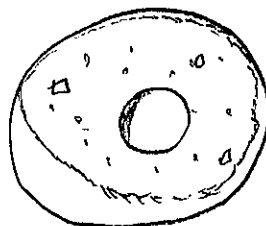
誰でも作れる

# ♪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> カラフルやさいなっとうどん



## 1 <材料>

- 朝ごはん <sup>お</sup>茶あんぱい
- なっとう 1/2 パック
- 赤ピーマン 10グラム
- 青ピーマン 10グラム
- きゅうり 20グラム
- ごま 小さじ1
- しらす 小さじ1
- なっとうのたれ 1/2 ぶん
- からし 1/2 ぶん
- しょうゆ 小さじ1/2
- がんあう 1こ

## 2 <作り方>

- ① ~~赤~~ピーマン、青ピーマン、きゅうりを、3mmくらい厚いのみじんぎにする。
- ② がんあうと、朝ごはんのたれの量をすべてそのままあわせる。
- ③ どんぶりなどに、朝ごはんを盛りつけ、②をのせる。
- ④ がんあうを <sup>た</sup>少しくぼませ、がんあうをのせる。

3 ちゅうりのじかん、5分