

誰でも作れる

♪朝ごはんレシピ♪

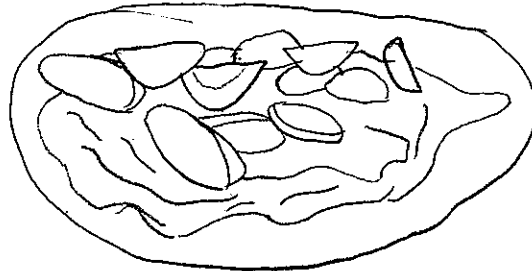
給食委員会が
作成しました♪

<材料 1人分>

給食委員会 名前



<イラスト>



<材料>

- ・トマト(中) 1/2個
- ・ウインナー 2本
- ・オリーブオイル 小さじ1
(サラダ油でもよい)
- ・卵 1個
- ・レタス 適量
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ① トマトはヘタをとり、2cm位の角切りにする。
- ② ウインナーは7mm厚さ位のななめ切りにする。
- ③ 卵はといておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ウインナーをいためる。
- ⑤ トマトを加えて軽くいためる。
- ⑥ 卵を加えたら、木べらなどでゆっくり大きくかき混ぜる。
- ⑦ 塩、こしょうをする。
- ⑧ レタスと盛り合わせる。

【調理の時間】