おすすめごはん

フライパン一つで

「とたんぱくばっちり目玉き」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| □【のましスイッチ】☑【おなかのましスイッチ】、☑【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの☑いがない□のになる□どもがでつくれる☑でバランスがよい |
| ■レシピ 「フライパン一つでとたんぱくばっちりき」 |
| ■できあがりの |
| ■、（４）・　　　…4ヶ・ベーコン…4（1ｃｍ）・キャベツ…1/4ヶ（り）・パプリカ…1/4ヶ（り）・トウミョウ…1・、こしょう…★おみで　　ソース、マヨネーズ、しょうゆ、　　ケチャップなど |
| ■つくり①フライパンでベーコンを、がジュワ～ときたらにしたを、こしょうをしてめる。②にくぼみを、を。③さじ２のをフタをし、きにする。④がのになったら。⑤によそり、のをかけていただきます。 |
| ■ひとこと・するはなんでもＯＫです。すぐものがおススメです。（きのこ、にんじん、レタス、もやし、ピーマン、、、ホールコーンなど）・も、それぞれでののをので、をうことありません！ |

１０