

# あさ おすすめ朝ごはん

フライパン一つで

## 「野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」

|  |   |
|--|---|
| <p>■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>  | <p>■条件 (あてはまるものに☑)</p>  |
| <p><input type="checkbox"/>【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>   | <p><input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p><input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p><input type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>    |
| <p>■レシピ名 「フライパン一つで野菜とたんぱく質ばっちり目玉焼き」</p>  |   |
| <p>■できあがりの写真</p>   | <p>■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・卵 …4ヶ</li> <li>・ベーコン…4枚 (1cm幅)</li> <li>・キャベツ…1/4ヶ (千切り)</li> <li>・パプリカ…1/4ヶ (千切り)</li> <li>・トウモロコシ…1袋</li> <li>・塩、こしょう…少々</li> </ul> <p>★お好みで<br/>ソース、マヨネーズ、しょうゆ、ケチャップなど</p> |
| <p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①フライパンでベーコンを炒め、脂がジュワ〜と出てきたら千切りにした野菜を入れ軽く塩、こしょうをして炒める。</li> <li>②野菜にくぼみを作り、卵を割り入れる。</li> <li>③大さじ2の水を加えてフタをし、蒸し焼きにする。</li> <li>④卵がお好みの固さになったら出来上がり。</li> <li>⑤お皿によそり、好みの調味料をかけていただきます。</li> </ol> |   |
| <p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する野菜はなんでもOKです。切っただけで炒められるものがおすすめです。(きのこ、にんじん、レタス、もやし、ピーマン、小松菜、白菜、ホールコーン缶など)</li> <li>・味付けも、それぞれ食卓で自分の好みの調味料を使うので、気を使うことはありません!</li> </ul>   |   |