



年 組：氏名

「簡単！早い！おいしい！」

うちの「朝ごはんの〇〇」が好き！というメニューはありませんか？ぜひ、そのレシピを教えてください！うちの方に教えてもらってくださいね。

例えば・・・。

私は、うちの朝ごはん「とろけるチーズと卵ごはん」が好きです。

【好きな理由やおすすめポイント】

寒い朝も眠い朝もこれを食べればスイッチオン！元気になります。

とろけるチーズと卵ごはん

ご飯お茶碗 1 杯
めんつゆ 小さじ 1～
スライスチーズ 1 枚
卵 1 個
炒りゴマ 少々
ネギ 少々



- ① * 耐熱容器にご飯を入れめんつゆを混ぜておく。
めんつゆの量はお好みで増やして下さい。
- ② * ごはんの真ん中をくぼませてその部分に卵を割り入れる。
- ③ * 上からスライスチーズをのせ炒りゴマを散らす。
- ④ * オーブントースター 1000W で約 5 分焼いて出来上がり



例えば「みそ汁」や「卵焼き」「前の日の残り物にひと手間かけたうちの味」、「煮物」や「おにぎりの具」「サンドイッチ」「トースト」など「うちでは、こんな感じです！」を教えてください。

