



食育だより



「朝ごはん」を作って食べよう!



朝ごはんは一日の元気のはじまり。

朝ごはんを食べることで活動的になり、元気のスイッチが入ります。

また、生活のリズムを整えます。

おうちで簡単にできるバランスよい朝ごはんのレシピを紹介します。

作ってみよう♪ たまごのロールパンサンド

材料

- たまご 2個 (Mサイズ)
- 牛乳 50ml (cc)
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩 少々
- ロールパン 4個
- リーフレタス 2枚
- マヨネーズ 線がき用

- ①ポウルに卵をとき、牛乳、マヨネーズ、塩をくわえて、よくまぜあわせる。
レンジ(500W)で約2分かねつし、とり出して軽くまぜ、さらにレンジ(500W)で約1分かねつする。

- ②ロールパンの中央に切りこみを入れ、リーフレタス、たまごの順にはさむ。
マヨネーズで線がきをする。



画像提供 キュービー株式会社

できあがり♪

※レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。