

料理名



とろける卵チーズ飯

材料【 1 人分】

- ・ごはん
- ・めんつゆ
- ・スライスチーズ
- ・卵
- ・ミックス野菜
- ・ネギ
- ・炒りゴマ

作り方

- ・めんつゆとごはんを混ぜる
- ・耐熱容器にごはん、ミックス野菜、卵、スライスチーズを入れる
- ・オーブンに入れ、チーズがとけたら出す
- ・小口ネギ、炒りゴマをふりかけあがり

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

- ・ミックス野菜以外でも、エビ、カニ、ソーセージ、ハム等の
- ・子どもの嫌いな野菜をこまかく入れても、チーズでごまかせ。

家でのエピソード等、自由に記入してください。



<栄養教諭から>

色々な具を入れて楽しめるメニューです。コンロを使わず、手軽に作れる朝ごはんです。