料理名

たまごそうすいたまごがゆ

材料【 2 人分】

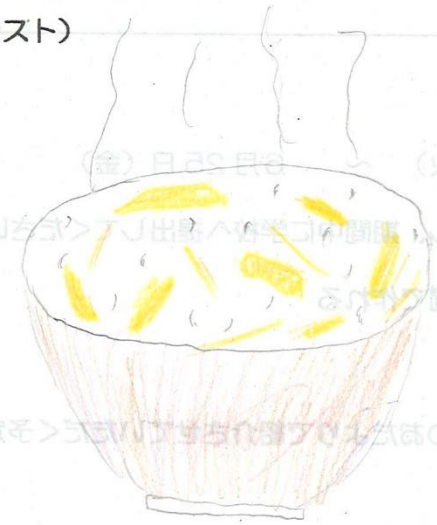
ごはん おちゃわん 1はい
白だし 30mL
水 400mL
たまご 1こ

ママと食べるごはん

作り方

おなべにごはん1はいと白だしと水をいれて火にかける。ふっとうしてきたら、たまごをといておなべにいれる。たまごがかたまったら、完成！

《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）

たまごは生っぽい方が好きな人は火にかける時間を短く、かためが好きな人は長く火にかける！

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>

だしのきいた優しい味で、体がぽかぽか温まる朝ごはんです。