

料理名

ミートボールチーズ ご飯はん

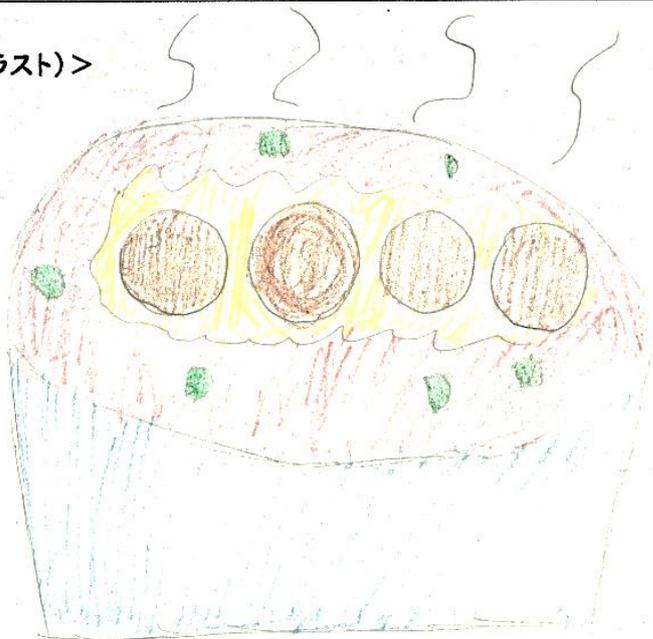
<材料 (人分)>

玉ねぎ、ピーマン、し
おこし、ケチャッ
プ、木綿豆腐、ごはん
、チーズ、ミートボ
ール

<作り方>

玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにして
ケチャップごはんを作る。
たいてい熱さらにはミートボール、チ
ーズをたっぷりかける。
トースターで焼く。

<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

ミートボールのソースをそのまま入れる。
朝はいそがしいので、ホワイトソースはなくても
おいしくです。

家でのエピソード
等、自由に記入
してください。

「早寝早起き朝ごはん」



みじん切りにした野菜が入り、栄養バ
ランスもばっちりです。