

料理名

ミートボールチーズ ご飯はん

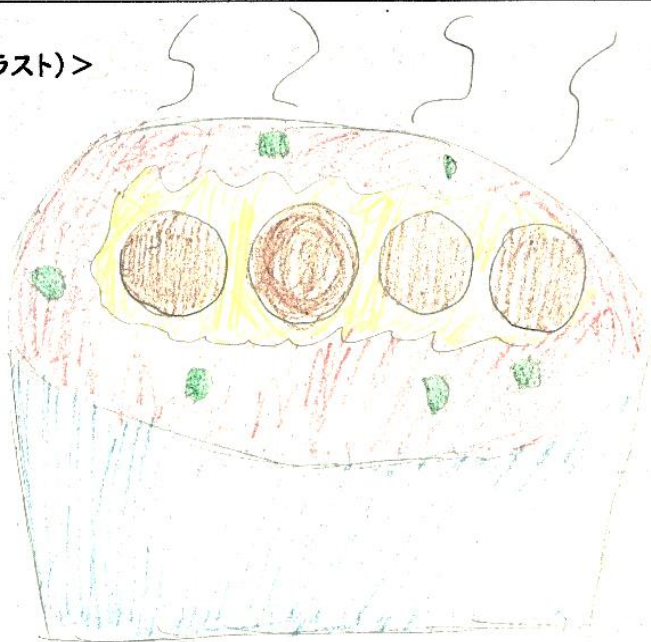
<材料 (人分)>

玉ねぎ、ピーマン、し
おこしょう、ケチャッ
プ、木口とうご飯はん
、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
ケチャップご飯はんを作る。
たいてい熱さらにはたミートボールハ
ンチーズをたいていかけろ。
トースターでかく。

<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
おいしいです。

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。