

## 料理名

焼魚 ・ スクランブルエッグ ・ 豆腐の味噌汁

### 材料【 1 人分】

- ・ 魚 … 半身
- ・ 卵 … 1個
- ・ 豆腐 … 1/4丁
- ・ わかめ … 適量
- ・ だし汁 … 2g
- ・ 味噌 … 適量
- ・ 麦ご飯

### 作り方

- ・ だし汁にわかめを入れて火にかける。
- ・ 沸騰するまで魚と卵を焼く。
- ・ だし汁とわかめが沸騰したら、豆腐と味噌を入れてお好みで味を調える。

### 《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)

朝食は、10~20分以内で作れる物になってしまい野菜が不足になりやすいので、(トマトやキャベツ、フルーツを1品かきようにはしています。

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〉

一汁三菜がそろった、和食の朝ごはんです。色々な食材を使用していて、栄養もたっぷりとれます。