

料理名

冷蔵庫から出すだけ！ 簡単ワンプレート朝ごはん

材料【 1 人分】

ごはん 1杯分
 サラダ (レタス 好きなだけ、ミニトマト 好きなだけ、ゆで卵 半分、ドレッシング お好みで)
 ヨーグルト (いちご 好きなだけ、ヨーグルト 好きなだけ)

作り方

- ① ラップでごはんをおにぎり型にし、オーブントースターで両面を3分ずつ焼く。
- ② 焼けたら「しょうゆスプレー」でしょうゆを吹きかける。(セキチューで150円くらいでした)
- ③ サラダとヨーグルトを盛りつけて完成。



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

目玉焼き... おにぎらず... パン...

色々作ってみました。これが一番食べてくれます。しかも、ほぼ冷蔵庫から出すだけ。焼きおにぎりを焼いている間にサラダもヨーグルトもできちゃいます。寒い日はスープにしたり、金曜日は、一週間頑張ったごほうびに、ゼリーを盛りつけて



あげるととても喜ぶ。ヨーグルトがない日や、お菓子を飲む日は豆腐にしたり、オレンジを切っておやつたり。見た目でも食欲が出るようにワンプレートにしています。(全てニトリです...) おなかかすかたない

ように、たんぱく質を入れてみるのもポイントです。117も食欲のない長女(中1)が、もりもり食べるようになりました。

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>

色々な食品を組み合わせた、彩り豊かで栄養たっぷりの朝ごはんです。