

オススメ朝ごはん☆



◎朝ごはんを食べたほうがいいよね、でも時間がない・・・そんなときでも簡単に作れて、食事バランスがばっちり（主食・主菜・副菜のそろった）の朝食メニューを教えてください！

料理名：

さっぱりサラダごはん



食欲がない朝でもさっぱりと食べられますよ☆

材料 1人分

ごはん お茶碗 1杯分
ミニトマト 2個
きゅうり 1/4本
ハム 1枚
炒り卵 1個
オリーブ油 小さじ1
寿司酢 大さじ1/2
こしょう 少々
ベビーリーフ 適量



（作り方）

- ①ミニトマトは縦半分に切る。きゅうりは5mm角に切る。
ハムは1cm角に切る。
- ②寿司酢・オリーブ油・こしょうを混ぜ合わせ、温かいごはんに加えて混ぜる。①と炒り卵を加えて混ぜ合わせる。
- ③器にベビーリーフをしき、②を盛る。

レシピ提供：けんけん