

# 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：

## とろける卵チーズご飯



### ポイント

- ・のせて焼くだけなので簡単！
- ・キャベツを他の野菜で代用してもおいしくできます。

### （材料 1人分）

ご飯	お茶碗1杯
めんつゆ	小さじ2
スライスチーズ	1枚
卵	1個
キャベツ	適量

### （作り方）

- ①耐熱容器にご飯を入れ、めんつゆを混ぜておく。
- ②真ん中をくぼませ、卵を割り入れる。
- ③上にキャベツの千切りをのせ、その上からスライスチーズを乗せる。
- ④オーブントースターで約5分焼いて出来上がり。