

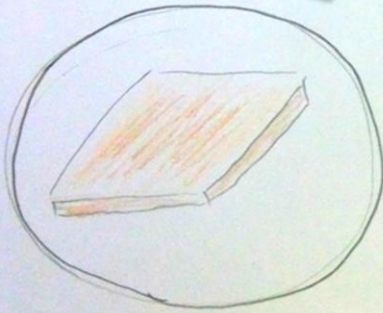
オススメ朝ごはん☆



◎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：**カラフルオムレツと元気ジュース
トースト付き**

いろいろな食材がとれ具材が一つにまとまり食べやすいですよ。さっと作れて食パンの上のせて食べてもいいですよ☆



(材料 1人分)

トースト (6枚切り) 1枚
納豆 1パック
卵 1個
パプリカ (赤) 1/8個
小松菜 株
納豆のたれ
レタス 1枚
プチトマト 2個
牛乳 20cc
油 適量
(ジュース)
キウイ 1/2個
りんご 1/4個
ヨーグルト 80cc
野菜ジュース (市販) 200cc
レモン汁 1/2個分

(作り方)

- ①パプリカを1cm角に切る。小松菜は小口切りにする。
 - ②ボウルに卵を割り入れかき混ぜ①と納豆・納豆のたれを入れ牛乳を入れよくかき混ぜる。
 - ③フライパンに油を入れ②を流し入れて軽くかき混ぜ、2つ折りにして皿に入れる。
 - ④レタスとトマトを添える。
- (ジュース)
・キウイ、りんごを適当な大きさに切り、全ての材料をミキサーに入れて出来上がり。