

# 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：

**温サラダ**



温野菜なので、  
1日の野菜がたくさん取れますよ☆

## (材料 1人分)

ブロッコリー  
えのき  
にんじん  
さつまいも  
レタス  
卵  
ケチャップ  
ヨーグルト  
バナナ  
食パン  
チーズ  
トマト

## (作り方)

- ①レタス以外の野菜を蒸す。  
(ブロッコリー、えのき、にんじん、さつまいもなどお好みで)
- ②食パンにチーズ、トマトを乗せてオーブントースターで加熱する。
- ③卵を焼いて、ケチャップをかける。
- ④バナナをカットして、ヨーグルトに混ぜる。