

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：**ウィンナーのロールパンサンド**



ポイント

・冷蔵庫にあるもので
アレンジ自由。

例えば

ウィンナー

→ベーコン・ハム

レタス

→キャベツ・きゅうり

・片手で食べられて、時間のない朝にぴったり！！



（材料 1人分）

ロールパン	2個
レタス	2枚
ウィンナー	2本
卵	1個
ケチャップ	小さじ2

（作り方）

- ①ロールパンは縦に切れ目を入れておく。
- ②卵はスクランブルエッグにし、ウィンナーは焼いておく。
- ③ロールパンにレタスを敷き、②を入れ、ケチャップをかける。

レシピ提供：畿央大学実習性