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下さい！

料理名：　**卵ベーコントースト**

ポイント

・フライパン１つあれば出来る

・パンの白い部分でフタをすることで、火が通りやすく、朝忙しくてもすぐに出来上がる

（材料１人分）

食パン	1枚
キャベツ	1枚
卵	1個
ベーコン	2枚
スライスチーズ	1枚
バター	適量

（作り方）

①食パンの中をくり抜く。

②食パンの耳をフライパンに乗せ、中にバターを置く。

③せん切りしておいたキャベツ、卵、ベーコン、チーズの順にパンの耳の中へ入れておく。

④くり抜いたパンの白い部分でフタをする。

⑤両面に火が通るようひっくり返しながら焼く。

レシピ提供：畿央大学実習性