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

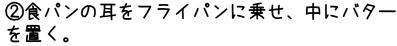


(材料1人分)

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。



- 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