



朝食のステップアップ!

ぱぱっと朝食メニューに挑戦!

< 3色おにぎり >



できたら
次のステップへ!

- + みそ汁・スープ
- + 野菜
- + 果物
- + 牛乳・乳製品

【材料（1人分）】

- ごはん 150g
- たまご 1/2個
- 油 小さじ1/4
- むき枝豆（冷凍） 10g
(さやつきなら20g)
- 鮭フレーク 大さじ1
- いりごま 小さじ1/2

【作り方】

- ①フライパンに油を引き、溶いたたまごを入れて混ぜながら火を通し、炒りたまごを作る。
- ②枝豆を商品の表記に従って解凍する。
- ③ごはん炒りたまご・枝豆・鮭フレーク・いりごまを混ぜる。
- ④ラップに包み、おにぎりの形にする。



もっと便利に!!

1つずつラップに包んで冷凍しておく忙しい朝に便利!
食べる時は必ずレンジ等で加熱しましょう。

毎月1日は、さがん食育の日

佐賀市 ヘルシーレシピ集

検索

