

島崎くんも作れるで賞

朝ごはん献立名

・ベーコンエッグ丼

・野菜スープ



★おすすめポイント

時間がないときでも簡単に作れます。

料理名【ベーコンエッグ丼】

材料（1人分）

卵 1個
ベーコン 1枚
塩、こしょう 各少々
しょうゆ、マヨネーズ
お好みで

料理名【野菜スープ】

材料（1人分）

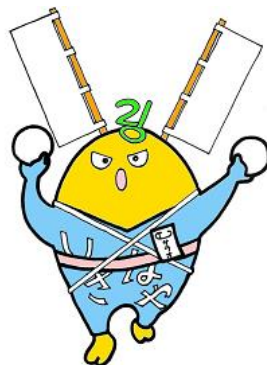
白菜 1枚
ウィンナー 1本
にんじん 1/4本
コンソメスープの素 1個

作り方

- ① フライパンでベーコンと卵を焼く。卵に塩、こしょうをふりかける。
- ② 卵が好みのかたさになったら、ご飯の上のにせる。

作り方

- ① お湯をわかす。
- ② 野菜を細切りにする。ウィンナーはななめ切りにする。
- ③ お湯がわいたら、すべての材料を鍋に入れる。
- ④ 野菜に火が通ったら完成。



健康いざほや21応援隊マスコットキャラクター e-サウオくん

これは僕の
得意料理になりそうだ!