

# 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!