

# 作ってみたいで賞

## 朝ごはん献立名

- ・目玉焼きパン
- ・ツナとレタスのスープ
- ・牛乳
- ・バナナ



## ★おすすめポイント

焼く前に目玉焼きの卵が外に落ちないようにマヨネーズを壁がわりにして1周のせる。

### 料理名【目玉焼きパン】

#### 材料（1人分）

食パン	1枚
ロースハム	1枚
卵	1個
マヨネーズ	適量
パセリ、塩、こしょう	少々

### 料理名【ツナとレタスのスープ】

#### 材料（1人分）

ツナ缶	1/4缶
レタス	1枚
水	180ml
コンソメ、しょうゆ	少々
塩、こしょう	

### 作り方

- ① 食パンのまわりに1周マヨネーズをのせる。
- ② マヨネーズの内側にハムをのせて、その上に卵を割る。
- ③ 塩、こしょう、パセリを少々ふりかける。
- ④ トースターで好みかたさに焼く。

### 作り方

- ① 鍋に水を入れて火にかける。
- ② 沸騰したら、レタスをちぎりながら入れて、ツナ缶、コンソメを入れる。
- ③ しょうゆと塩、こしょうで味をつける。