

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



巣ごもりホット野菜



美しい盛り付けで朝から幸せ！

【材料 1人分】

・白菜	40g
・ほうれんそう	30g
・にんじん	20g
・大根またはかぶ	50g
・ねぎ	10g
・ハム	20g
・卵	1個
・めんつゆ	大さじ2
・水	150cc

【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切ってレンジでチンする（時短になります）。
目安は600w約2分30秒。
- ② ハムは短冊に切る
- ③ 鍋にめんつゆと水を合わせて火にかけて沸騰したら野菜とハムを入れる。
- ④ 野菜に火が通ったら卵を入れる。
- ⑤ 卵に火がはいったら出来上がり。

【ワンポイントアドバイス】

いよいよ冬野菜がおいしくなります。
加熱すればたっぷり食べられます。



エネルギー： 255kcal

※一人当たりの栄養価

（出典者：笛吹市学校栄養教職員研究会）