

🕒 5 min

主菜



【材料 作りやすい分量】

- たまご…………… 2コ
- 牛乳…………… 大さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々



まいにち/ Happy げんき朝ごはん

レンジを使って 炒り卵



1 耐熱容器にすべての材料を入れてよく混ぜる。



2 ふんわりとラップをかけ、600wで1分加熱する。



3 半熟で取り出し、かき混ぜてさらに30秒加熱する。



4 お好みの大きさにほぐす。



まいにち/ Happy げんき朝ごはん



主菜



🕒 5 min



【アレンジ材料】

- 炒り卵
- 野菜…レタス・コーン・きゅうり等
- お好みのドレッシング…適宜

1 食べやすく刻んで、混ぜる。

主菜+副菜

卵サラダ



🕒 5 min



- 炒り卵
 - 食パン…2枚
 - お好みの野菜…適宜
 - マヨネーズ…大さじ2
- 1 挟んで、切る。

主食+主菜

サンドイッチ



Memo

★サンドイッチにかわいいピック(楊枝) & おにぎりにマスキングテープを使うと喜んで食べてくれます。

🕒 5 min

- 炒り卵
 - ごはん…茶碗1杯
 - 鮭フレーク…適宜
 - 昆布佃煮…適宜
- 1 混ぜて、握る。

主食+主菜

ラップおにぎり



☺10 min

主菜

10



1 卵をわり、調味料と合わせる。



2 油を敷いたフライパンに、半量を流し入れ、手前に巻いていく。



3 巻いた卵焼きをフライパンの奥に置き、残りの卵液を流し入れ、同様に巻いていく。

たまご焼き

【材料 作りやすい分量】

- たまご…………… 2こ
- みりん、水……………各大さじ1
- さとう……………小さじ1
- 食塩……………少々
- サラダ油……………適宜

まいにち
Happy
げんき
朝ごはん

子どもがよろこぶ&カルシウム補給
ハム&チーズ しらす&海苔



常備菜アレンジ

4

お浸し

6

鶏そぼろ

8

ひじき炒り

アレンジいろいろ♪

