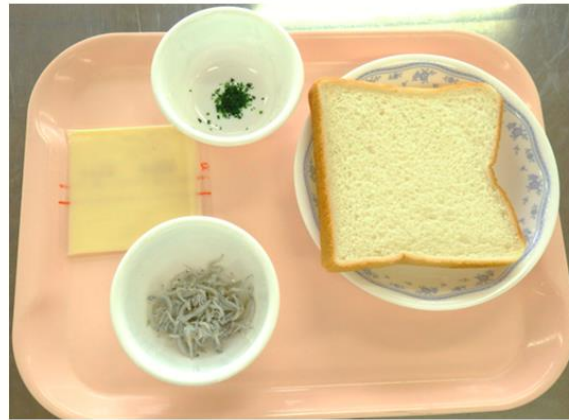


～自分で作る朝ごはん～

しらすチーズトースト



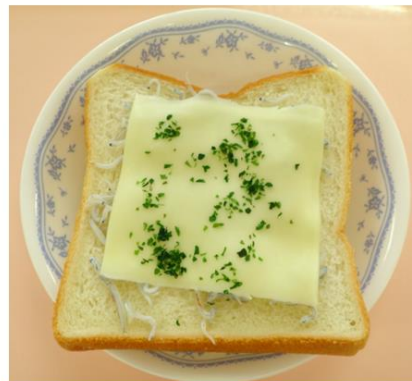
材料（1人分）

- ・食パン 6枚切り 1枚
- ・しらす 大さじ1 (約5g)
- ・スライスチーズ 1枚
- ・青のり 少々

①食パンにしらすをのせる



②スライスチーズをのせ、青のりをちらす



③チーズがとけるまでトースターで焼く



できあがり！



～自分で作る朝ごはん～

ツナマヨチーズトースト



材料（1人分）

- ・食パン 6枚切り 1枚
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・スライスチーズ 1枚
- ・マヨネーズ 大さじ1
(約5g)

①ツナとマヨネーズを混ぜる



②食パンに①を塗る



③スライスチーズをのせる



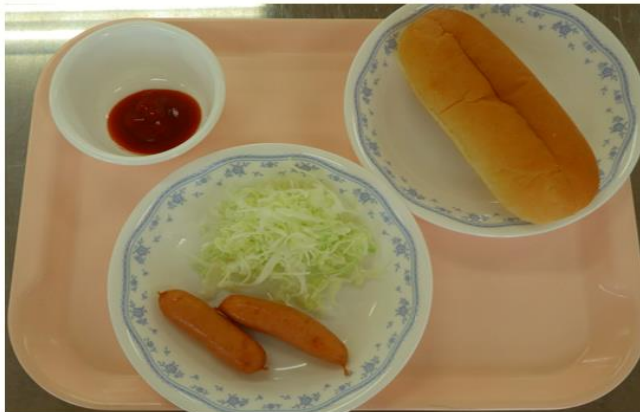
できあがり！

④チーズが溶けるまで、トースターで焼く



～自分で作る朝ごはん～

簡単ホットドッグ



材料（1人分）

- ・コッペパン 1本
- ・ウインナーソーセージ 2本
- ・千切りキャベツ 約20g
- ・マヨネーズ 大さじ1 (約5g)

①爪楊枝でウインナーに穴を開ける



②ラップをして、600Wで30秒加熱する



③コッペパンにキャベツをはさむ



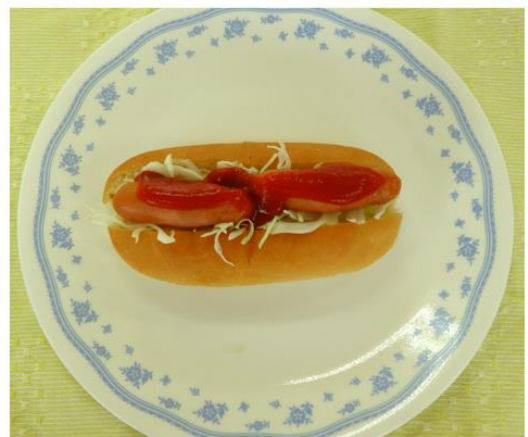
④キャベツの上にウインナーをのせる



⑤ケチャップをかける



できあがり！



～自分で作る朝ごはん～

おとうふ丼



材料（1人分）

- ・ ご飯 茶碗 1 杯
(約200 g)
- ・ 絹ごし豆腐 1/2パック
(約75 g)
- ・ 韓国のり 適量
- ・ しょうゆ 少々

①ご飯の上に豆腐をのせて軽くくずす



②豆腐の上に韓国のりとしょうゆをかける



できあがり！



～自分で作る朝ごはん～

温たましらす丼



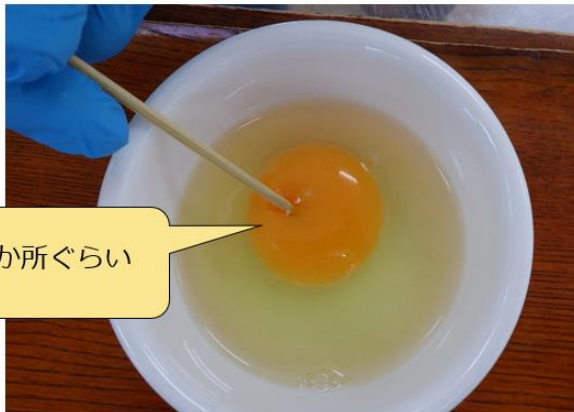
材料（1人分）

- | | |
|--------|----------------|
| ・ ご飯 | 茶碗 1
(約200) |
| ・ 卵 | 1 |
| ・ しらす | 1 5 |
| ・ しょうゆ | 少 |
| ・ 焼きのり | 適 |

①耐熱容器に卵を割り入れ、水を入れる



②つまようじで黄身に穴を開ける ③600Wで50秒加熱する



④ごはんにしらすを混ぜる



⑤温玉の水を切り、ごはんのにのせる



⑥しょうゆをかける



⑦ちぎったのりをかけて、できあがり！



～自分で作る朝ごはん～

さけ・卵・チーズ

S T C ごはん



材料（1人分）

- ・ ご飯 茶碗 1 杯
(約200 g)
- ・ 卵 1 個
- ・ さけフレーク 1 5 g
- ・ スライスチーズ 1 枚

* 好みで、醤油（適量）

①ごはんにはさけフレークを混ぜる ②スライスチーズをちぎってのせる



③溶き卵を入れる



④全体を混ぜる



⑤耐熱容器にのせる



⑥ラップをふんわりとかける



⑦600Wで1分加熱する



⑧一度取り出し、ほぐすように軽く混ぜる



⑨もう一度ふんわりラップをかけ、
600Wで1分加熱する



できあがり！



好みでしょうゆを
かけてもOK