


あさ おすすめ朝ごはん「ナンピザ」

<p>あさ しゅるい ■朝ごはんの種類 (あてはまるものに☑)</p>	<p>じょうけん ■条件 (あてはまるものに☑)</p>
<p>のう めざ しゅしょく <input checked="" type="checkbox"/>【脳が目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい <input type="checkbox"/>【おなかが目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい <input type="checkbox"/>【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん <input type="checkbox"/>10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらものすく <input type="checkbox"/>洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい <input type="checkbox"/>朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん <input checked="" type="checkbox"/>子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん <input type="checkbox"/>一品でバランスがよい</p>
<p>めい ■レシピ名 「ナンピザ」</p>	<p>ざいりょう ぶんりょう にんぶん ■材料、分量 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナン 50g 4枚 ・ベーコン 30g ・ミニトマト 4ヶ ・ピーマン 1ヶ ・とけるチーズ 80g ・ピザソース 20g
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	
<p>かた ■作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ナンはそのままでも、1/2ヶにカットしても良い。 ②ミニトマトは輪切りまたは角切りにする。ピーマンせんぎりにする。 ③ナンの中央を少しへこませる。 ④ピザソース(ケチャップでもよい。)をぬる。 ⑤材料をのせて、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。 	
<p>■ひとことPR</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍のナンを準備しておけば、いざご飯がないときでも準備することができます。 ・ベーコンやトマトではなく、前日のドライカレーや、肉じゃが、納豆等をトッピングしてもおいしいです。 	