

あさ たまご どん おすすめ朝ごはん「玉子じゃこ丼」

<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 しゅしよく ☑【脳の目覚ましスイッチ】主食</p> <p>めざ しるもの ふくさい ☐【おなかの目覚ましスイッチ】汁物、副菜</p> <p>からだ めざ しゅさい ☐【体の目覚ましスイッチ】主菜</p>	<p>ぶん ☑10分ぐらいでできるもの</p> <p>あらもの すく ☑洗い物が少ない</p> <p>あさよう じょうびさい ☐朝用の常備菜になる</p> <p>こ じぶん ☑子どもが自分でつくれる</p> <p>いっぴん ☐一品でバランスがよい</p>
<p>めい たまご どん ■レシピ名 「玉子じゃこ丼」</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"> ・ご飯 茶碗 4 ・しらす干し 大さじ 4 ・たまご 4個 ・焼きのり 1枚 ・しょうゆ 適量
<p>しやしん ■できあがりの写真</p> 	<p>かた ■つくり方</p> <p>はん ぼ ま うつわ も ま なか つく たまご わ い ①ご飯にしらす干しを混ぜ、器に盛り、真ん中にくぼみを作って卵を割り入れる。</p> <p>たまご ひょうめん しろ でんし ②卵の表面がうっすらと白くなるくらい、電子レンジにかける。</p> <p>や しょうしょう ③焼きのりをちぎってのせ、しょうゆを少々かける。</p>
<p>■ひとことPR</p> <p>たまご かねつ はれつ き つ ・卵は加熱しすぎると破裂するので、気を付けます。</p> <p>しょうしょうおお うつわ つか はん ぼ ま うつわ あら ・少々大きい器を使うと、ご飯としらす干し混ぜるところから1つの器でできるので、洗い物が減ります。</p> <p>ぶし か ・かつお節をふりかけたり、しょうゆをめんつゆに代えたりしてもおいしいです。</p>	