

# 簡単朝ごはんメニュー

## ☆納豆丼



- (材料) ・ ご飯 ・ 納豆  
 ・ チーズ ※とろけるチーズでもピザ用チーズでもOK
- (作り方) ①温かいごはんを入れる  
 ②チーズ、納豆をのせて出来上がり！！

ねばねばとろとろで元氣いっぱい！

## ☆トースト (ほうれん草ゆで卵、チョコバナナ)



- (材料) ・ 食パン  
 ・ ゆで卵 ※何卵でもOK  
 ・ ゆでたほうれん草  
 ・ バナナ  
 ・ チョコレート
- (作り方) ①食パンを軽く焼く  
 ②ゆで卵、ほうれん草をのせて出来上がり！！

何をのせても大丈夫！

## ☆ロールパン (ゆで卵サンド、ウインナーサンド)

- (材料) ・ ロールパン ・ きゅうり  
 ・ ウインナー ・ ほうれん草  
 ・ ゆで卵 ※何卵でもOK

- (作り方) ①ロールパンの真ん中に切り目を入れる  
 ②ウインナー、きゅうり、ゆで卵、ほうれん草をはさんで出来上がり！！

野菜を挟むとバランスもOK



## ☆おにぎらず (中身いろいろ)

- (材料) ・ ご飯 ・ のり  
 ・ 夕ご飯のおかずの残り  
 ・ 冷凍食品 ※中身は何でもOK



(作り方) ⇒

今人気のおにぎらず。ラップで簡単にできちゃう方法を教えます

