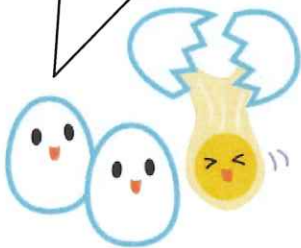


9月いちおしメニュー
卵とベーコンのおにぎり

9月29日(金)のおやつメニューです。

卵とベーコンは
人気の食材だね!



朝ごはん
ぴったりだよ!



卵の栄養

卵は、朝食で食べる
 ことが、おすすめです。
 良質なタンパク質が
 寝起きの体にスイッチを
 入れてくれます。
 卵 1 個(小)80kcal で
 高たんぱく低カロリーな
 食材です。

レシピ紹介



9月のいちおしメニュー
 卵とベーコンのおにぎり

レシピ

材料 (大人4人分)

米 2合
 卵 2個
 ベーコン薄切り 3枚
 油 少々

鶏ガラスープの素 小1
 塩 ひとつまみ
 コショウ 少々

作り方

- ① 米は炊いておく
- ② ベーコンは1cm角位に切り、卵はボールに割りほぐしておく。
- ③ フライパンに油をしきベーコンを炒める。火が通ったら卵を入れ、かき混ぜるように炒め、塩と鶏
- ④ ごはんが温かいうちにガラスープ、コショウを入れ仕上げる。
- ⑤ ③を入れ、混ぜ合わせる。お好みで塩を入れ、味をととのえる。おにぎりにして出来上がり。

