

# 鉄分たっぷり 朝ごはん

メニュー

- ご飯
- 小松菜の煮浸し  
卵入りトマト添え
- 豆腐のみそ汁
- バナナ



1人150円で栄養たっぷり

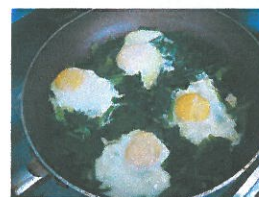
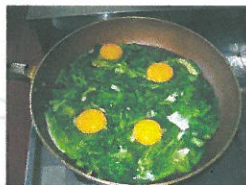
## 小松菜の煮浸し卵入りトマト添え

◆材料(4人分)

小松菜	1束
卵	4個
水	1カップ
めんつゆ	大さじ1
トマト	中1個

◆作り方

1. 小松菜は水洗いし、ざく切りにする
2. フライパンに水とめんつゆを煮立て、小松菜を加える
3. 煮立ったら、卵を割り入れ、好みの固さまで煮詰める(目玉焼き風に仕上げる)
4. トマトを水洗いし、ヘタを取り除き、8等分のくし切りにし、添える



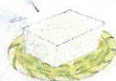
## 豆腐のみそ汁

◆材料

豆腐	1/3丁
長ネギ	1本
だし汁	3カップ
みそ	30g

◆作り方

1. 豆腐はさいの目切り、長ネギは小口切りにする
2. だし汁を煮立て、1を加える
3. みそを溶き入れる



## バナナ

◆材料

バナナ	2本
-----	----

◆作り方

1. バナナは、2等分に斜めに切る

