

おしゃれで カンタン 食べやすい朝食

メニュー

- トマトリゾット
- グリーンサラダ
- フルーツのヨーグルト和え



食が進まないときにも
食べるリゾット

トマトリゾット

◆材料(4人分)

ご飯	400g
玉ねぎ	中1個
トマト	中1個
卵	2個
塩	適量
こしょう	適量
固形スープの素	1個
水	4カップ

◆作り方

1. 玉ねぎ、トマトは粗みじん切りにする
2. ご飯は水洗いし、ぬめりを取る
3. グリーンサラダのベーコンを炒めたフライパンで1を炒め、水、固形スープの素、ご飯を加えて塩・こしょうで調味する
4. 溶き卵を加えて仕上げる



グリーンサラダ

◆材料(4人分)

いんげん	80g
ベビーリーフ	1袋
ベーコン	4枚
市販ドレッシング	適量

◆作り方

1. ベビーリーフは水洗いし、水をしっかりと切る
2. いんげんは茹でて、2cmの長さに切る
3. ベーコンは千切りにし、フライパンでカリカリになるまで炒める(フライパンは洗わずにリゾットの野菜を炒める時に使うとよい)
4. いんげん、ベビーリーフ、ベーコンをドレッシングで和える



フルーツのヨーグルト和え

◆材料(4人分)

ヨーグルト	400g
バナナ	2本

◆作り方

1. バナナを輪切りにし、ヨーグルトを和える

