

# 体に優しい満足朝食

## メニュー

- トースト
- 目玉焼き
- サラダ
- 黒ゴマときなこ入りバナナジュース



カルシウムたっぷり！  
美食メニュー

## 目玉焼き

### ◆材料(4人分)

卵	4個
サラダ油	適量
塩・こしょう	適量

### ◆作り方

1. フライパンを中火にかけ、サラダ油をひき、卵を落とし蓋をする
2. 好みの固さに火が通ったら塩・こしょうする



## 黒ゴマときなこ入りバナナジュース

### ◆材料

バナナ	2本
黒ゴマ入りきな粉	大さじ4
牛乳	2カップ



### ◆作り方

1. バナナ2本と牛乳、黒ゴマ入りきな粉を入れ、ミキサーで混ぜる

## サラダ

### ◆材料

ブロッコリー	1株(200g)
トマト	1個
りんご	1個
ハム	4枚
ちりめんじゃこ	大さじ4

### ◆作り方

1. ブロッコリーを茹でて、食べやすい大きさに切る
2. トマトはくし形、りんごは1口大に切り、ハムは短冊切りにする
3. 1の上に2を盛り合わせ、ちりめんじゃこを振りか



## トースト

### ◆材料

食パン(5枚切り)	4枚
マーガリン	適量

### ◆作り方

1. 食パンをトーストし、マーガリンを塗る

