

竹ちゃんのおすすめ料理

つくってみてね！



【料理名】 食育の日献立

ごはん・卵入り野菜炒め・みそ汁・納豆



【コメント】

赤・黄・緑のグループの、働きの違う食品が全部そろっている、栄養バランスがよく、手軽に作れる朝食を紹介します。

卵入り野菜炒め

作ってみませんか！？

食品名	分量（4人分）	作り方
ベーコン	60g	① ベーコンは2 cm幅に切る
たまねぎ	1/2 個	② たまねぎ、キャベツは細切り、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
キャベツ	2 枚	③ フライパンに油を入れ、ベーコンを炒め、②の野菜を炒める。
にんじん	1/6 本	④ 火が通ったら、塩・こしょうで味をつける。
ピーマン	1 個	⑤ 最後に、とき卵をまわし入れとじて仕上げる。
卵	2 個	
炒め油	小さじ1	
塩	小さじ 1/3	
こしょう	少々	