

竹ちゃんのおすすめ料理

作ってみませんか!?

【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

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
じゃがいも	1/2 個	② じゃがいも, たまねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマンはせん切りにする。じゃがいもは水にさらしておく。
たまねぎ	1/2 個	
キャベツ	2 枚	
にんじん	1/6 本	
ピーマン	1 個	③ フライパンにバターを溶かして, ベーコンを炒め, ②の野菜を炒める。
卵	2 個	
バター	大さじ 1.5	
塩	小さじ 1/3	④ 火が通ったら, 塩・こしょうで味をつける。
こしょう	少々	⑤ 最後に, とき卵をまわし入れ。とじて仕上げる。