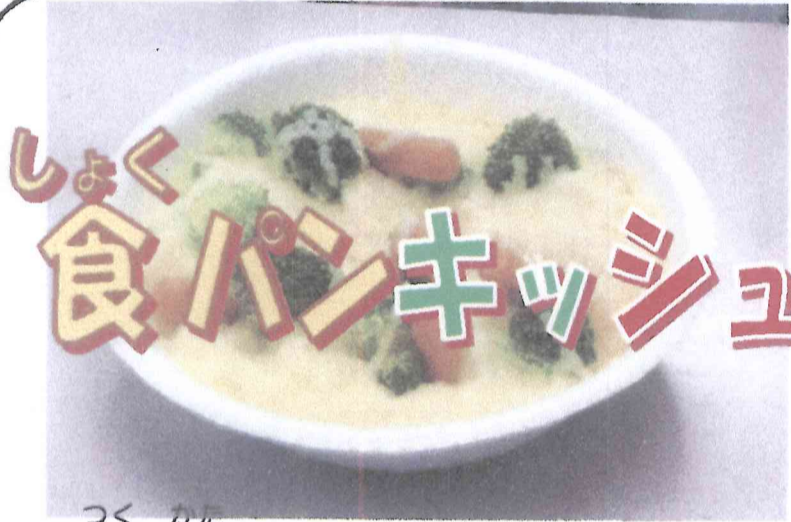


にこにこ元気 R1.12.5

給食センター栄養士の小林先生にかんたんにごできで、栄養バランスのよい朝ごはんメニューを教えてください保健給食委員会で作ってみました。赤・黄・緑の食品をし、かりとれ、体を温めることができます。今の時期月にピッタリのメニューです。

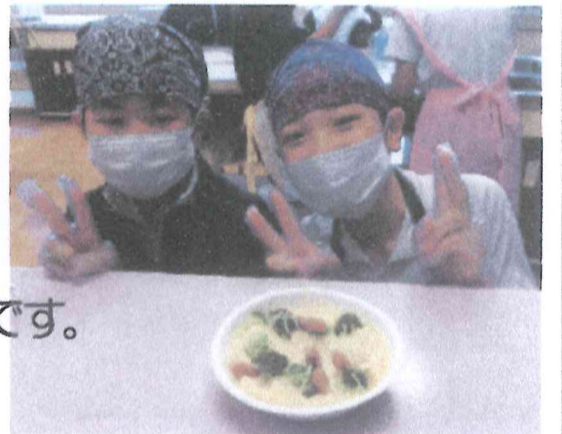


*材料 [1皿 (カップ) 分]

- 卵 1個 ・ 牛乳 100ml ・ 塩こしょう 少々 ・ 食パン 1枚
- ブロッコリー 6房ぐらい ・ ポークピッツウインナー 5本ぐらい
- とろけるチーズ 少々

*作り方

- ①耐熱皿に卵 (1個) をわり、牛乳 (100ml)、塩こしょう (少々) をいれよくまぜる。
- ②食パン (1枚) を小さめに手でちぎり、①にいれる。
- ③ブロッコリー 6房ぐらいとポークピッツ 5本ぐらいも①にいれ、かるくまぜる。
- ④とろけるチーズを③の上のせ、レンジ (500w) で2分ぐらいあたため完成です。
- ⑤あついで気をつけて食べてください。



----- きりとりせん -----

☆レシピを見ての感想や食パンキッシュを作ってみての感想等、どんなことでもいいので下の部分に書いてください。書いたら保健給食委員会ポストに入れてください。

年・なまえ

