

いろいろコンビーフ ごはん

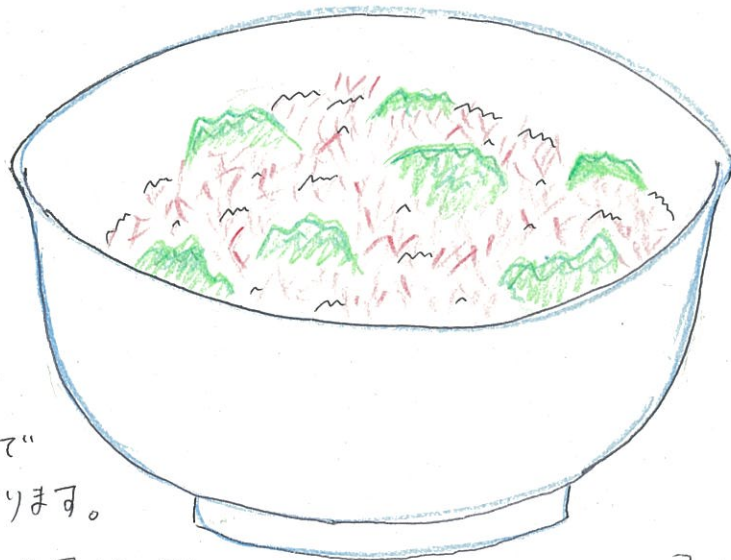
材料

- ・ごはん 1膳
- ・レタス 1枚
- ・コンビーフ 1/3缶
- ・しょうゆ 少々
- ・塩こしょう 少々

アピールポイント

・コンビーフの「色彩やかた」梅ごはんみたいにになります。

- ・マヨネーズや中華・和風だしはアレンジしやすいシグナルな味です。
- ・コンビーフではなくシーチキンでも同じように作れます。また違った味で予算的にもお安くになります。

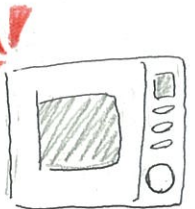


作り方

1. 冷めごはん
にちぎった
レタスとコンビーフ
をのせる。



2. ごはんが
あたたまるまで
レンジでチン



3. 塩こしょうと
しょうゆで味つけ。
かき混ぜて食べましょう。



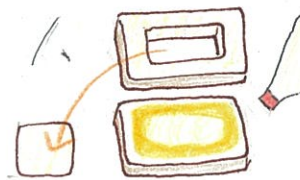
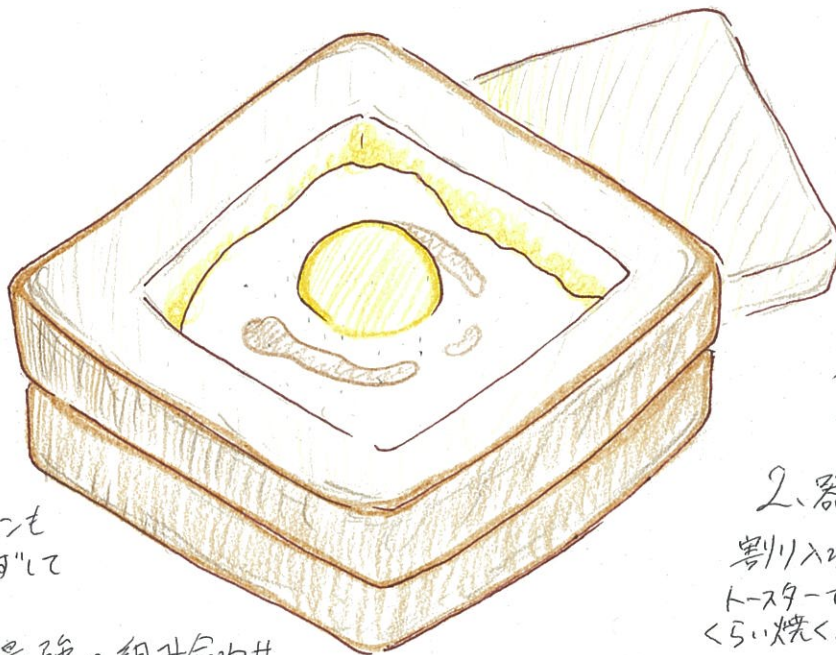
我が家伝統 目玉焼きパン

材料

- ・食パン 2枚
- ・卵 1個
- ・マヨネーズ 適量
- ・しょうゆ 少々
- ・こしょう 少々

アピールポイント

- ・朝からしっかりお腹にたまります。
- ・最初にくりぬいたパンをトーストして、黄味をくすして食って下さい。
- ・卵とマヨネーズの最強の組み合わせと3と3卵がおいしいです。



1. 食パン1枚の中心をくりぬいてくりぬき、のりの食パンの4辺にマヨネーズを塗り、重ねて器をくくる。

2. 器に卵を

割り入れて
トースターで3分
くらゐ焼く。



3. こしょうと
しょうゆをかけて
できあがり

