

朝ごはん食べよ



朝ごはんを食べようオススメレシピ

「カラフルスクランブルエッグ」

レシピ提供： 鶴見区食育推進ネットワーク
三愛幼稚園・こども園

【材料(1人分)】

- ・ 卵 1個
- ・ ほうれん草 1茎
- ・ カニかまぼこ 1本
- ・ マヨドレ(マヨネーズ) 小さじ1/2弱
- ・ 塩 少々

【作り方】

- ①ほうれん草を3～4cm幅に切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、ほうれん草、割いたカニかまぼこを入れ混ぜ、塩で味を整える。
- ③フライパンにマヨドレを入れ、温まったら②を流し入れ混ぜる
- ④全体に火が通ったら完成。

◇少々とは

・・親指と人差し指の2本の指先で軽くつまんだ量

◇ひとつまみとは

・・親指、人差し指、中指の3本の指先で軽くつまんだ量



忙しい朝でもひと手間加えると彩りよく簡単に作られます。

(1人分エネルギー:95kcal)



撮影協力：三愛幼稚園・こども園 田中先生(右)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田西校区 今西さん(左)