



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
- ・力ニカまぼこ 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、割いた力ニカまぼこを入れ混ぜ、塩で味を整える。
- ③フライパンにマヨドレを入れ、温まつたら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



(1人分エネルギー:95kcal)



忙しい朝でもひと手間加える
と彩りよく簡単に作れます。



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)