

## ★たまごまぜごはん★

### ◦材料

- ・麦ごはん・・・お茶碗1杯
- ・チーズ・・・お好み
- ・シーチキン・・・1/2缶
- ・ミックスベジタブル(人参、コーン、グリーンピース)・・・大さじ3
- ・刻みのり・・・お好み
- たれ
  - めんつゆ・・・大さじ2
  - 白ごま・・・少々
  - 溶き卵・・・1個

### ◦作り方

\*あらかじめ麦ごはんを炊いてを置く。

- 1、シーチキンを缶から取り出し油をきりほぐす。
- 2、ミックスベジタブルを解凍する。(レンジ)
- 3、大きめのどんぶりに麦ごはんチーズを入れる。(チーズを溶かすため)
- 4、たれを軽く混ぜて3に入れる。
- 5、ミックスベジタブルとシーチキンを3に入れる。
- 6、どんぶりの中身を混ぜる。
- 7、刻みのりをかける。

完成!

## ★アボカドベーコンチーズトースト★

### ◦材料

- ・食パン(6枚切り)
- ・アボカド・・・1/2個
- ・ベーコン・・・1枚
- ・ミニトマト・・・3個
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・チーズ(とろけるスライスチーズ)・・・1枚
- ・こしょう・・・少々
- ・オリーブオイル・・・ひとかけ
- ・マヨネーズ・・・お好み

### ◦作り方

- 1、アボカドの皮をむき種を取り食べやすい大きさに切る。
- 2、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 3、ミニトマトを半分に切る。
- 4、玉ねぎを薄く切る。(スライス)
- 5、食パンにバターを塗り1~4をのせる
- 6、スライスチーズを手で割き5にのせる。
- 7、こしょうとマヨネーズをかける
- 8、オーブントースターで5分焼く
- 9、オリーブオイルをかける。

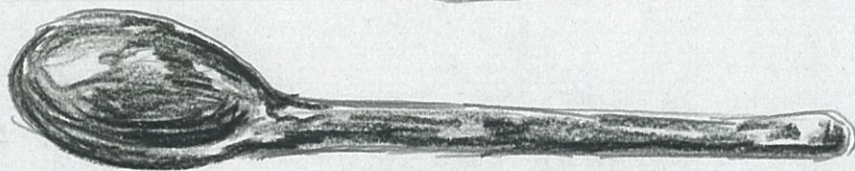
完成!



# 「たまごまぜごはん」



- ① チーズ
- ② たれ (めんつゆ・ごま)
- ③ ミックスベジタブル  
(人参・コーン・グリーンピース)
- ④ シーチキン
- ⑤ 刻みのり



② たれ



③ ミックスベジタブル



①~④までを  
まぜごはんにはせ

① チーズ



④ シーチキン



最後に  
刻みのりを  
ちらして

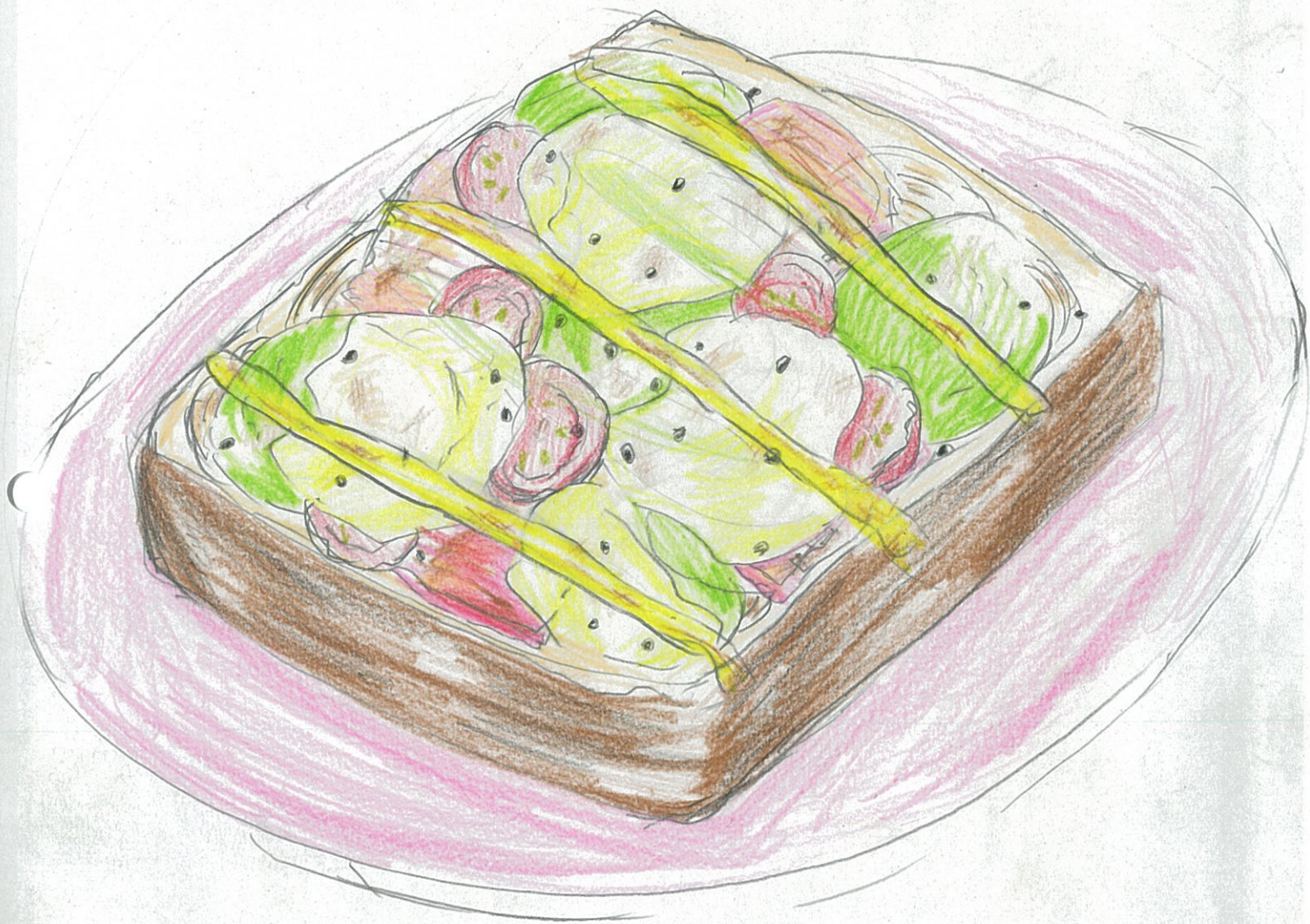
⑤ 刻みのり



完成!







- ・パン(6枚切り)
- アボカド
- ・ベーコン
- ・チーズ(とろけるスライスチーズ)
- ・コシエウ
- ・オリーブオイル
- ・ミニトマト
- ・スライスタマネギ
- ・マヨネーズ

「アボカドベーコン  
チーズトースト」