

目玉焼き丼

短時間でできて、ごはんと一緒に野菜も食べられます！！

材料（1人分）

ごはん	150 g
たまご	1個
油	大さじ1/2
ハム	スライス1枚
レタス	1枚（30 g）
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2



エネルギー
481
キロカロリー

たんぱく質
13.9
グラム



1.

フライパンで半熟目玉焼きを作る。



2.

スライスハムを半分に切り、軽く焼く。



3.

レタスはせん切りにする。



4.

茶わんにご飯を盛り、レタスをのせマヨネーズをかける。その上にハム、目玉焼きをのせ、しょうゆをかけてできあがり。

☆大草野小学校 津山優樹さんのレシピ☆

《ひとこと》

レタスがないときはキャベツやきゅうり、たまねぎのスライスなど、あるものでOKです。食欲がない時でもペロリと食べれます。

