

肉みそごはん



調理時間

3分



*材料は1人分の量です。



<材料>

●ごはん	茶碗1杯
●鶏そぼろフレーク	30g
●みそ	10g
●ごま油	小さじ1
●刻みねぎ	適量
●白ごま	適量

A



<作り方>

- ① ボウルに A を入れ混ぜ合わせる
- ② 器にごはんを盛り、その上に①をのせ、刻みねぎ、白ごまを盛り付けたら完成

コチュジャンや豆板醤とうばんじゃんを加えると良いアクセントに！

たまごをトッピングしてもおいしいリン😊



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの

つくってみよう！朝ごはん簡単レシピ①