

「栄養モリモリ賞」

簡単!目玉焼きwith野菜トースト

西陵小学校6年生の
子が考えたメニュー



簡単!目玉焼きwith野菜トースト

〔材料〕

食パン、卵、たまねぎ、ほうれん草、ミニトマト

〔作り方〕

- 1 たまねぎ、ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- 2 バターをフライパンに溶かし入れ、1の食材を炒めて 塩コショウする。
- 3 炒めた野菜で、もんじゃ焼きのように丸く土手を作り、その中に卵を割り入れる。
水を少量入れ、蓋をし蒸し焼きにする。
- 4 食パンを軽くトーストし、その上に焼けた3をのせる。
- 5 4にお好みでマヨネーズをかけ、ミニトマトを飾り付けたら出来上がり。

審査員からのコメント

一品と考えると
野菜の量が多くて
素晴らしい♪

