

しらすチーズご飯

朝しっかり食べて

一緒に元気に!!

カルシウム
たっぷり

材料

ご飯	1杯
スライスチーズ	1枚
しらす	20g
卵	1個

- ① 容器にご飯を入れます。
- ② ボウルに卵としらすを入れ、よく混ぜて①のご飯に入れます。
- ③ 上からスライスチーズをのせます。
- ④ 電子レンジ(600w)で約2分でできあがり



とろとチーズ

神奈川県立保健福祉大学
実習生