

朝から優秀な食事バリエーション!!

イタリアン茶漬け



朝に作ってみた
準備~完成まで約10分

時短
夜のうちにトマトを切れば
5分で食えます!

材料: 温かい白飯200g・トマト100g・ツナ缶80g・スライスチーズ1枚・温かいお茶適量
(茶碗1杯強) (1/2個) (1缶) (なんでもOK)

- ① トマトを角切りにする ! 朝は忙しいので
ぱくぱくと切る
- ② 深めの茶碗に白飯・スライスチーズ(20g程の大き)
油を切ったツナ・トマトを入れる
- ③ 電子レンジで加熱する(500W1分30秒)
- ④ お茶をかけて食べる ! チーズが溶けて美味しい
加熱無しでもOK

5分とレンジ

夏:	スライスチーズ	} ⇒	粉チーズ	冬:	キムチなど辛いものを加えて 体を温める
又	温かいお茶		冷たいお茶		