

# ごはん献立



## めだま焼き丼

材料		作り方
ごはん	1膳	1) ごはんは、茶わんによそっておく。 2) フライパンで、めだま焼きをつくる。 (半熟でもかた焼きでもよい) 3) ごはんになつとうをのせる。この時、ごはんとかきませずに、ただのせるだけにしておく。 4) 3)の上に、焼いためだま焼きをのせる。 5) お好みて、焼いためだま焼きに、調味料をかけても良い。
納豆	1パック	
卵	1個	
お好みて		
醤油・塩・胡椒 昆布の佃煮など		





# ごはん献立



さけごはん

材料

作り方

ごはん

鮭フレーク

- 1) ご飯を茶わんに盛り付ける。
- 2) 鮭フレークを、1)に振りかける。

