

# 納豆 & 卵 & チーズで栄養満点朝食！！ 100

- <材料> 納豆1パック  
付属タレ  
卵2個  
牛乳大2  
バター 20g  
チーズ



納豆は大豆からできています。大豆も栄養豊富だけど発酵させているのもっと健康にいいのです！！  
寝ている間にできやすい血栓を予防してくれるので、夕食に納豆をとるともっと効果的★

## <作り方>

- ① 納豆の付属タレを納豆に入れてよく混ぜる
- ② ボウルに卵2個を溶いて、塩コショウを少々、①と牛乳、チーズをちぎって入れる → よく混ぜましょう
- ③ バターをいれたフライパンをよく温めてから②を全部入れる。(弱火)
- ④ さいばしで外側から内側にかけてぐ〜るぐると混ぜる

(チーズはこの段階で上からのせると見た目が焦げ付かず良いかも?? 先生の家は面倒なので最初からいれます)

- ⑤ 中央の部分が半熟のまま火を止めて、フライ返しで2つにたたんで出来上がり！！



⇒ 私のおすすめは醤油を少しかけます～。



朝からボリュームを求める人はベーコンやウィンナー、腸内環境を整えたい人はキムチやチーズ、和風を楽しみたい人はネギやしらすなど自分の好みでおいしいオムレツを作ってね！

