



漢のヘルシー 朝メシ

<作り方>

むしる！ ちぎる！ 洗う！
のせる！ やんわりラップをかける！
レンジで！ 3分30秒～40秒！

さらに！

割る！ 落とす！ ほどよく焼く！ のせる！
以上！

すると……

<材料>

春キャベツ（シタスにしても意外に…♪）
赤・黄ピーマン（パプリカより安い！）
緑ピーマン（買うのを忘れた！）
ウインナー
卵
粉チーズやドレッシングで味付けを！



野菜を茹でないというのがポイント！
レンジ調理ではビタミンが溶け出さない！

食欲のない朝は、ご飯をおむすびにすると意外と食べられます。

おむすびはやっぱり三角が基本でしょ！

