



## 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！

