

## 誰でも簡単にできる朝食



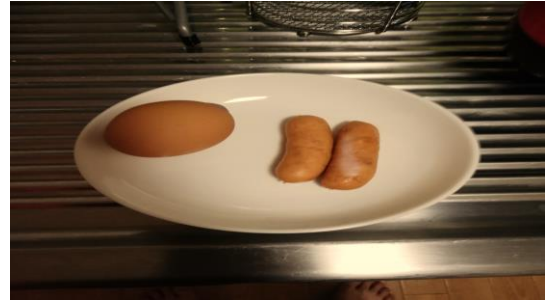
朝忙しくても簡単にできる朝食を紹介します。

準備するもの

- ①ウインナー（2本）
- ②卵（1個）

手順①

フライパンに油をひいて、火を中火にして、ウインナーと卵をいれます。



手順②

ふたをして、3～5分ほど放置します。



手順③

できたら皿に入れます。

こんな感じです。今日は、きんぴらの炊き込みご飯と前の日作った豚汁です。

※きんぴらは手作りではなく、コンビニの惣菜です。ご飯を炊くときに入れてだけです。



朝ご飯を食べると、脳も体も活発にし、体を調子を整えます。また、集中力や勉強の能率があがります。皆さんめんどくがらずに毎日朝食を食べましょう！！