わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに〇をつけてください

朝ごはん　・お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

ほうれんそうたまごいため

所要時間　（　　２分　　）

学びを支えるおすすめポイント

たまごが好きで、野菜と合わせることにより栄養アップです。

イメージ

材料名・分量　（　１人分　）

- たまご
- ほうれんそう
- 塩、こしょう

作り方

- ほうれんそうをいためてから、たまごを入れてかきまぜる。
- 塩、こしょうで味付ける