



『カンタン十五穀米ワンプレートごはん』



《材料（2人分）》

十五穀米ごはん	2人分
豚ミンチ	150g
玉ねぎ(小)	1/3 個
卵	2 個
レタス	1/4 個
トマト	1/2 個
しょうゆ	大さじ 1/3
砂糖	大さじ 2
塩・コショウ	少々
サラダ油	大さじ 1

《作り方》

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。レタスは手でちぎる。トマトはくし切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚ミンチを炒める。色が変われば玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。砂糖、しょうゆ、塩・コショウで味付けをする。
- ③ ②を器に入れ、ペーパータオルでフライパンをさっと拭く。油をひいて目玉焼きを作る。
- ④ お皿にごはんを盛り、その上に②をのせ、さらに目玉焼きをのせる。横にレタスとトマトを添える。

☆ 料理のアピールポイント ☆

赤・緑・黄の彩りが良く、朝からでも食欲のそそるごはんになりました。

十五穀米を使った健康ごはんです。手軽でカンタンに作れます。