

American Breakfast

フライパン1つでできるカフェメニュー♪
トマトの代わりにアスパラなど野菜のアレンジを☆

焼く
炒める
煮る
レンジ加熱

調理時間
10分

エネルギー
266kcal
栄養価(1人分)

費用
約271円
1人分あたり



(副菜:2つ[sv])
(主菜:1つ[sv])

食事バランスガイドで見ても…

(主食:1つ[sv])
(副菜:2つ[sv])
(主菜:1つ[sv])



トースト、ごはんなど、**主食**をPLUS!

料理にバターを使っているので、パンに塗るのは
ジャムにするなど、脂質の摂りすぎに注意☆