



スパイシー カフェごはん

お好みで
ブラックペッパーを
かけても◎

レシピ考案：料理家 田中みどりさん

材料(1人分)

- | | | |
|-----|--------|------|
| (A) | ピーマン | 1個 |
| | パプリカ | 1/2個 |
| | ウイナー | 2本 |
| (B) | カレー粉 | 小さじ1 |
| | 焼き肉のタレ | 大さじ1 |
| | オリーブ油 | 大さじ1 |
| | 卵 | 1個 |

作り方

1. (A)を食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、1.を炒めて(B)を絡める。
3. あいているところに卵を割り入れて目玉焼きをつくる。
4. ごはんに2.と3.のをせて完成!



朝ごはんを食べて
元気に1日を
スタートさせよう!