材料(1人前)

ごはん200g

玉ねぎ50g

薄切りハーフベーコン30g

ケチャップ大さじ3

スライスチーズ (とろけるタイプ)2枚

有塩バター10g

溶き卵2個分

サラダ油 (卵用)小さじ1

ケチャップ (仕上げ用)大さじ1

ミニトマト (飾り用)2個

バジル (飾り用)2枚

|  |
| --- |
|  ごはん 200g 玉ねぎ 50g 薄切りハーフベーコン 30g ケチャップ大さじ 3 スライスチーズ (とろけるタイプ) 2枚 有塩バター 10g 溶き卵 2個分 サラダ油 (卵用)小さじ 1 ケチャップ (仕上げ用) 大さじ1 ミニトマト (飾り用) 2個 バジル (飾り用) 2枚 |
|  |

 院内支所 大分松岡PA かまえ 海べの市

 出発 安心院ＩＣ 休憩 蒲江IC  昼食

 9：00 10:00-10:20 11：00

 海べの市  歴史資料館 宇佐市 院内支所

 出発 蒲江IC-佐伯IC 研修 佐伯IC-安心院IC 着

 12:00 12：30－14：00 16：00

|  |
| --- |
|  院内支所 大分松岡PA かまえ 海べの市 出発 安心院ＩＣ 休憩 蒲江IC  昼食 9：00 10:00-10:20 11：00 海べの市  歴史資料館 宇佐市 院内支所 出発 蒲江IC-佐伯IC 研修 佐伯IC-安心院IC 着 12:00 12：30－14：00 16：00 |