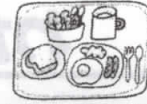




～潮来一中朝食レシピコンテスト！～

わが家の朝食レシピ



年 (組) 生徒氏名 香取 汐音

(保護者氏名)

*あてはまるポイントに○をつけてください。(複数可)

※匿名希望

時短 (10分以内)

野菜たっぷり (野菜 100g 以上使用)

洗い物が少ない

タイトル

簡単!! スクランブルエッグパン

＜材料＞ (2人分)

- ・丸パン 4個
- ・卵 3個
- ・トマト お好み
- ・ケチャップ お好み

＜作り方＞

- ①卵をといて、フライパンをあたためる。
- ②油をしいて卵をフライパンに流す。
- ③あわだて機で混ぜてスクランブルエッグを作る。
- ④丸パンのまん中を切る。
(お好みで焼いてもOK)
- ⑤スクランブルエッグをはさんで、お好みでケチャップをかける。
- ⑥トマトを切る。

＜写真＞ (イラストでも可)



ひとこと (レシピを考えたエピソード、作るときのポイントやどういう時に食べるかなど)

スクランブルエッグは簡単でおいしいのでオススメです。
時間がなくてもすぐに作れて、食べられます。